Depăşirea de sine

Invidia şi gelozia ca şanse pentru dezvoltarea personală

VERENA KAST

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

TRd

Depăşirea de sine

Invidia şi gelozia ca şanse pentru dezvoltarea personală

Traducere din germană de

Radu-Gabriel Pârvu

TREI

2016

Mulţumiri

Mă bucur mult că această carte, care a apărut pentru prima dată în 1998, este reeditată, cu câteva completări. Într-adevăr, tema ei nu şi- a pierdut între timp nimic din actualitate. Este vorba în continuare despre emoţii şi sentimente ce ni se par dificile şi, ca atare, ne provoacă în mod cu totul deosebit în ceea ce priveşte comportamentul şi dezvoltarea proprie.

Aici aş dori să le mulţumesc tuturor celor care mi-au facilitat înţelegerea dinamicii invidiei, în special acelor persoane care mi-au permis să prezint părţi din istoria lor, dar şi celor care au participat la seminarul meu despre invidie şi care mi-au prezentat numeroase puncte de vedere, unele chiar mai puţin accesibile pentru mine.

Îi mulţumesc lui Marianne Schiess pentru redactarea atentă. Îmi exprim gratitudinea şi faţă de Christiane Neuen, care s-a îngrijit de reeditare şi pentru că m-a însoţit, acompaniindu-mi gândurile.

Multe dintre idei i le datorez lui Helmut Schoeck pentru *Invidie şi societate,* lucrarea sa fundamentală pe această temă.

Partea I

Invidia

Introducere

Sunteti înconjuraţi şi dvs. de o mulţime de oameni invidioşi pe fată sau pe ascuns? Găsiţi că este ceva inoportun şi nedrept? Căci – nu-i aşa? – invidioşi nu suntem noi, invidioşi sunt ceilalţi! Şi este foarte neplăcut că oamenii sunt invidioşi. De ce nu ne pot îngădui ei niciodată lucrurile pe care le-am agonisit, le-a înhăţat sau le-am obţinut cu noroc, ori, poate, le-am câştigat muncind din greu? Odată ce există un prilej de bucurie, de ce trebuie atâţia să ne strice mereu plăcerea? Iar aceasta, nu în mod deschis şi onest, ci pe din dos?

Când vorbim cu oamenii despre invidie, rămânem cu impresia că totuşi cei mai mulţi dintre noi am fi declanşatorii invidiei – şi rareori invidioşi. Chiar aşa să fie?

SENTIMENTUL INVIDIEI

Sentimentul invidiei este un sentiment foarte neplăcut. Dacă simţim în noi înţepătura invidiei sau dacă suntem copleşiţi de sentimentul invidiei, nu ne simţim bine; în orice caz, atunci ne simţim într-o „postură mai proastă”, avem convingerea că în mod total nejustificat vom ieşi mai prost în comparaţie cu alţii, fără a avea posibilitatea să schimbăm lucrurile în vreun fel. Ne simţim răniţi în sentimentul propriei valori. Fie că recunoaştem sau nu, ne pierdem sentimentul propriei valori şi trebuie să ni-l recăpătăm. Această jignire ne supără, ne înfurie, devenim distructivi, dar nu în mod deschis, ci în secret. Mai e de mirare atunci că ne decidem să ne renegăm invidia şi să-i considerăm invidioşi pe ceilalţi, proiectând, aşadar, asupra lor invidia?

În plus, este interzis să fim invidioşi, nu trebuie să fim invidioşi. Invidia este unul dintre sentimentele repudiate, dispreţuite. Există multă teamă de invidie. Kant este autorul propoziţiei: Invidia face parte din „familia detestabilă a nerecunoştinţei şi a bucuriei faţă de prejudiciul adus altuia”]. Kant circumscrie aici perimetrul emoţional în care el plasează invidia: în zona ingratitudinii şi a bucuriei de necazul altuia. Cine ar dori să aibă un sentiment atât de „detestabil”, necum să-l mai şi apere în faţa altora? Odată cu el, ar trebui să apere o dublă oroare: ca individ ce duce lipsă de ceva – oricum, nar trebui să invidieze, chiar dacă ar fi în postura unui bogătan – şi ca om care are un asemenea sentiment oribil.

Şi totuşi este extraordinar de important să luăm urma invidiei. Căci sentimentele de invidie – deşi mascate de cele mai multe ori – sunt neobişnuit de agresive; ele constituie atacuri asupra sentimentului propriei valori în cazul nostru şi al altora. Dar când sentimentul propriei valori este atacat în permanenţă, suntem mai puţin creativi decât am putea fi, suntem mai puţin competenţi în relaţia pe care o avem cu viaţa cotidiană; suntem mai puţin mulţumiţi decât am putea fi şi reacţionăm mai uşor cu ostilitate, eventual cu violenţă. Când luăm act de sentimentele noastre de invidie, nu trebuie să reacţionăm neapărat în mod ranchiunos; poate suntem trişti că ne umple invidia, poate reuşim să ne înţelegem pe noi înşine în această situaţie, fără a deveni distructivi în vreun fel.

Însă fiecare sentiment are şi o funcţie în economia noastră psihică, are un sens. Ce sens are, deci, inoportuna, prohibita invidie? Când suntem invidioşi, râvnim la ceva pe care alţii par să-l aibă sau chiar îl au, ne dorim ceea ce alţii pot, sunt sau primesc; iar noi suntem siguri că nu avem, nu suntem sau nu putem primi acel lucru – şi că până la urmă asta este nedrept. În sentimentul de invidie se exprimă, totodată, o poftă şi o dorinţă, legate de convingerea că nu putem primi lucrul la care râvnim. Altfel spus, sentimentul invidiei ne semnalează că suntem în dezacord cu noi înşine. Fie trebuie să facem mai mult cu viaţa noastră, fie trebuie să ne schimbăm reprezentarea despre noi înşine, s-o adaptăm mai bine realităţii sau chiar să modificăm realitatea.

Sentimentul invidiei nu este numai un atac la propria valoare, el are o funcţie extraordinar de importantă pentru reglementarea pe termen lung a concepţiei noastre despre sine. El ne constrânge permanent să ne confruntăm cu întrebări de tipul ce facem cu viaţa noastră, cât realizăm din talentele noastre, dar şi dacă ne mai percepem corect pe noi înşine. Aşadar, nu ne putem permite să proiectăm mai departe invidia asupra „celorlalţi”. Ne lipsim de o normă a sistemului propriu de valori, devenind astfel mai puţin competenţi în relaţia noastră cu viaţa; în schimb, vom fi cu atât mai pregătiţi pentru ură, răzbunare şi comportament distructiv ascuns. Trebuie să învăţăm să avem o relaţie mai productivă cu sentimentul de invidie. Spre a putea face acest lucru, trebuie să cunoaştem manifestările invidiei în cazul nostru particular.

ÎN CĂUTAREA PROPRIEI INVIDII

Pentru că ne refulăm invidia, se înţelege că nu e deloc simplu să-i luăm urma. Prin urmare, va trebui să descoperim îndărătul căror fenomene psihice se poate ascunde invidia.

În cazul unor schimbări bruşte şi inexplicabile ale dispoziţiei, sentimentele de invidie refulate pot juca un anumit rol. Chiar şi în situaţiile în care oamenii spun despre ei că se simt dintr-odată atât de „goi“, merită să ne întrebăm dacă nu sunt implicate sentimente de invidie. Cu siguranţă, şi refularea altor sentimente, de exemplu, a ostilităţii, poate provoca trăirea de „gol”; totuşi merită să ne întrebăm despre invidie. Până şi în cazul izbucnirilor agresive „deplasate“ – izbucniri în cursul cărora avem sentimentul că ele nu se potrivesc de fapt cu situaţia care le-a declanşat – ne putem pune întrebări despre un atac al invidiei „gestionat” în această manieră, ca şi atunci când depreciem un om sau un lucru în mod general şi temeinic.

UN EXEMPLU COTIDIAN DE ABORDARE A INVIDIEI

La o serbare, doi bărbaţi cântă la pian. Ambii au în jur de 35 de ani, se cunosc, au frecventat parţial aceleaşi scoli. Domneşte buna dispoziţie, place îndeosebi faptul că ei cântă alternativ la pian. Apoi unul se opreşte brusc, spune că e totuşi o tâmpenie, se aşază la fereastră şi se uită afară. Iese foarte ostentativ din această colaborare şi produce indispoziţie. Reacţia celor prezenţi este cam iritată, dar celălalt continuă să cânte liniştit – şi nu prea pare să ia în seamă cu adevărat incidentul.

Ce s-a petrecut cu acel bărbat? El însuşi a spus despre sine că s-a simţit deodată golit, a avut un sentiment de teribilă plictiseală şi brusc i-a venit pur şi simplu „să verse”. La întrebarea privitoare la motivul care ar fi putut declanşa acest sentiment, el a răspuns că a remarcat că interpretarea celuilalt a fost primită mai bine decât a sa, colegul său a satisfăcut mai bine nevoile celor prezenţi şi a obţinut mai multe aplauze.

Şi atunci a izbucnit: „Mereu sunt doar al doilea. M-am înfuriat rău pe F. [colegul], un adevărat val de furie s-a înălţat şi m-a dominat sentimentul că viaţa este pur şi simplu nedreaptă. Asta m-a împins spre nebunie şi aproape că îmi venea să leşin. Atunci am avut fantasme – fireşte, doar pentru un timp foarte scurt – să-i pun otravă în băutură sau să trântesc capacul pianului peste mâinile lui frumoase. Desigur, am considerat că acesta este un lucru inacceptabil, foarte primitiv, şi am înlăturat aceste sentimente. Mi-am spus: Gata

cu aceste văicăreli tâmpite! Şi pe urmă chiar am fost indispus, mi s-a făcut rău – nu băusem nimic –, iar apoi: culmea! După aceea a venit însă la mine tipul respectiv: mi-a spus cât de grozav ne-am stimulat reciproc prin interpretarea noastră şi m-a întrebat dacă n-ar trebui să mai improvizăm în doi, fiindcă de-acum avem antrenament împreună! El părea trist că nu mai voiam să cânt, dar chiar asta merita!“ Iar pe urmă, invidiosul a adăugat: „Probabil nu era deloc trist, precis triumfa în sinea lui.”

Acest episod poate fi văzut ca un exemplu cotidian de dinamică a invidiei: sentimentul invidiei este perceput ca o înţepătură, este refulat, iar apoi el are un efect aparte, ostil, asupra sinelui şi asupra relaţiei cu alţii. Ceea ce nu este chiar obişnuit la acest exemplu e faptul că bărbatul este în stare să înfăţişeze cu atâta claritate ce s-a petrecut în sufletul lui şi că ţine partea în mod deschis fantasmelor sale vindicative. Invidia cere răzbunare – aici chiar o răzbunare cu adevărat distructivă. Astfel ar fi din nou cel mai puternic şi ar triumfa definitiv. Căci totuşi, otrava l-ar putea ucide pe coleg, iar capacul pianului trântit peste mâinile lui i-ar provoca măcar durere. Din această descriere se poate vedea foarte clar că în momentul în care bărbatul îşi refuză invidia, care are şi aspecte autotorturante, se produce această neplăcută schimbare a dispoziţiei. Aşadar, reprimarea invidiei nu poate constitui pur şi simplu soluţia.

Colegul solicită, probabil în mod inconştient, o ieşire din situaţia generată de invidie.

El propune o colaborare în care în prim-plan să se afle sentimentul de solidaritate şi mai puţin concurenţa, dar să fie posibilă şi o rivalitate constructivă, creatoare. Invidiosul din exemplul nostru nu poate accepta această ieşire: în această situaţie, sentimentul invidiei şi certitudinea inferiorităţii, asociată invidiei, sunt prea intense, iar sentimentul valorii proprii este prea slab. În schimb, propunerea ce ar face, eventual, ca invidia să se transforme într-o rivalitate constructivă este interpretată în sensul invidiei: „Cine suferă aşa de puţin de invidie încât să poată face o propunere generoasă are atâta siguranţă de sine încât poate face această propunere nebunească. În cele din urmă, el va triumfa.” Invidiosul îi atribuie declanşatorului invidiei triumful pe care şi l-ar dori de fapt pentru sine.

Experienţa care declanşează această dinamică a invidiei a fost următoarea: invidiosul simţise că interpretarea colegului său a fost primită mai bine. Poate că este aşa, dar e posibil şi ca percepţia lui să fie subiectivă. În situaţiile care se adresează invidiei noastre nu suntem obiectivi: atunci suntem înclinaţi să vedem realizările, felul de a fi şi proprietăţile altora cu o lupă, iar pe ale noastre cu o lentilă care micşorează lucrurile. Este posibil ca aici să avem o situaţie ce se repetă ca un complex^_în viaţa invidiosului. Izbucnirea lui, legată de faptul că este mereu al doilea, pare să indice acest lucru. Pe parcursul vieţii, el a mai trăit în mod evident nu o dată faptul că n-a ocupat poziţia pe care a considerat-o potrivită pentru el – de precizat că a fost singur la părinţi.

El nu poate aborda această invidie. Dacă ar aborda-o, ar însemna să o simtă, să simtă că ar dori să aibă şi el ceea ce are celălalt, dar să se mulţumească numai cu atât – asta-i situaţia! Ar însemna că îl întristează acest lucru şi că se întreabă în ce privinţe se poate accepta pe sine şi în ce anume stă propria-i valoare. Insă nu reuşeşte să facă asta. A dezvoltat fantasme distructive, pe urmă le-a refulat imediat fiindcă nu a putut să le asocieze cu imaginea sa despre sine, cu ideea sa de sine, şi atunci s-a simţit foarte prost. Agresiunea s-a îndreptat, deci, şi împotriva lui însuşi, el s-a retras, a produs indispoziţie şi cu purtarea sa a făcut ca această serbare să rămână ulterior în amintire drept serbarea la care F. (colegul) „a reînviat la pian toată tinereţea noastră”. Despre invidios n-a mai vorbit nimeni.

CE ESTE INVIDIA?

În emoţia pe care o numim invidie acţionează diverse alte emoţii; de exemplu, tristeţea, furia şi ura. Invidia este, aşadar, un sentiment complex; ceea ce înseamnă că unele dintre componentele emoţionale implicate se pot afla mai mult în prim-plan. Utilizez cuvântul „emoţie“ ca o noţiune colectivă pentru dispoziţii, pentru sentimente definibile şi pentru sentimente clocotitoare în sensul de „afecte”.! Invidia ne produce o anumită dispoziţie, putem fi gata să vedem totul sub aspectul invidiei. Aşa suntem, de pildă, atunci când avem sentimentul că, în principiu, viaţa ne tratează prost, spre deosebire de toţi ceilalţi, cărora, oricum, le merge mai bine decât nouă, în mod nedrept. Aceste dispoziţii ne iau prin surprindere când nu avem siguranţă de sine şi suntem nemulţumiţi de noi şi de lume.

Dar putem să aparţinem şi unui grup de oameni, care realmente sunt prost trataţi. Dacă suntem invidioşi atunci, invidia are o justificare, aceea de a face mai multă dreptate!

Sentimentul invidiei este această înţepătură definibilă, care ne străbate în faţa unei realizări, a aspectului exterior, a proprietăţii altuia şi ne afectează cu sentimente de nedreptate, tristeţe, supărare şi nemulţumire. Percepem „o înţepătură neplăcută” – atunci când am dori să simţim plăcere şi, prin urmare, am vrea să ne bucurăm. De regulă, invidia ca sentiment definibil mai poate fi abordată. Însă invidia ne poate lua prin surprindere şi ca un sentiment, ca un afect, foarte violent şi clocotitor, astfel încât nimic nu mai contează în

viaţa noastră – cel puţin pentru o anumită perioadă –, în afară de cel invidiat, de invidie şi de gândurile legate de modul în care ne-am putea elibera de acest afect îngrozitor; apoi, acestea se precipită, de obicei, în fantasme vindicative.

Pentru cuvântul „invidie“ mai putem folosi şi sintagma „atitudine defavorabilă”. Când suntem invidioşi, nu-i îngăduim ceva unui om, îi suntem defavorabili, în loc să-i îngăduim o pretinsă sau reală fericire. Asta înseamnă că am putea fi, deci, şi noi în poziţia unuia capabil să acorde o favoare, favoarea de a privi cu bunăvoinţă şi de a aprecia efectiv ceea ce are, arată sau plăsmuieşte celălalt. Atunci vom spune: „Dar ceva nu e în regulă aici. În principiu, nu sunt nefavorabil, îngădui ceva unui om – totuşi, când sunt invidios, atunci este un lucru necurat şi consider că omul respectiv vrea să fie admirat pentru ceva care nu i se cuvine deloc. Mi-ar plăcea şi mie să fiu atât de neobrăzat şi să mă prezint fără jenă.” Când începem să argumentăm în acest fel şi suntem aşa de siguri că indignarea noastră este justificată, este foarte probabil că invidia a intrat în joc de partea noastră.

În general, oamenii sunt mai invidioşi pe privilegii decât pe aptitudini. Dar când ne cuprinde invidia, nu ne vine prea greu să înfăţişăm privilegiile drept aptitudini, iar atunci pizma noastră redevine mai inteligibilă. E-adevărat, ar putea fi şi o invidie justificată.

Invidia justificată ar fi cea rezultată din faptul că diferenţele sociale sunt prea mari; atunci, invidia ar urma să ducă la anularea acestor diferenţe prea mari. Aşa spune Krüger,

bunăoară, că invidia femeilor pe avantajele bărbaţilor continuă să fie prea redusă; altminteri, ele ar schimba ceva.l Există, deci, şi o invidie justificată – aici ne aflăm totuşi în căutarea unei invidii refulate în mare grabă, a acelei atitudini defavorabile.

Invidia ca defavorabilitate exprimă şi faptul că ar trebui să acordăm o favoare, aceea de a accepta felul de a fi sau performanţa altcuiva. Cine are de acordat o favoare este un protector, reacţionează de pe poziţia celui bogat. Când suntem defavorabili, atunci reacţionăm în mod evident de pe poziţia celui sărac, care iese în pierdere. Prin urmare, problema relaţiei noastre cu invidia este şi problema modului în care devenim îngăduitori.

Un alt termen pentru invidie este „ciudă“. Dacă atitudinea „defavorabilă” exprimă faptul că refuzăm să fim favorabili altcuiva, „înciudarea” implică şi sentimentul inconfortabil care ne cuprinde.

În „pizmă“, cuvântul învechit pentru invidie, devine limpede că acesta constituie o premisă pentru dezvoltarea invidiei, că „ne uităm chiorâş”[6] la ceilalţi şi simţim nevoia să ne comparăm în mod secret şi adictiv cu ei. Din această comparaţie adictivă – când deseori comparăm lucruri incomparabile – se naşte invidia. Or, oamenii trebuie să se compare într-un anumit cadru; de aici obţinem sentimentul diferenţei faţă de alţii. Tot asta ne ajută să devenim mai siguri de identitatea noastră: descoperind prin ce suntem la fel ca alţii, dar şi prin ce suntem diferiţi, descoperim ce suntem noi la origine. Acest lucru nu este posibil

fără o comparaţie. Însă există o comparaţie permanentă şi chinuitoare, ce se opune tocmai confirmării identităţii noastre şi, în schimb, o face nesigură prin dezvoltarea unei invidii puternice.

Aceşti vechi termeni pentru invidie contribuie deja destul de mult la înţelegerea psihologică. Sintetizând, putem afirma: invidia este un sentiment care ne umple de neplăcere – ca să nu spun mai mult – şi care ne alungă din poziţia unui om binevoitor şi oarecum îngăduitor cu celălalt (aşadar, dintr-o atitudine amabilă), şi ne confruntă cu imaginea de sine a cuiva care suferă o pierdere şi care rămâne înţepenit în această situaţie nesatisfăcătoare. Respingem totuşi această percepţie de sine, ea este prea jignitoare şi ne-ar deprecia prea mult, iar noi nu suportăm aşa ceva. În loc de aceasta, le refuzăm celorlalţi aprecierea noastră. La baza invidiei stă însă o privire chiorâşă, iar odată cu aceasta, o comparaţie ascunsă, dar de aceea nu mai puţin adictivă, cu ceilalţi. precum şi speranţa disperată că putem deveni altcineva.

Invidia de atitudine defavorabilă este un amestec de teamă, sentimente de neajutorare şi neputinţă, de supărare, de ostilitate şi sentimente de inferioritate, legate de cele de tristeţe, ultimele, deseori, reprimate. Sentimentul valorii proprii se schimbă, având în vedere că ni se pare că suntem desconsideraţi, chiar dacă nu suntem. Este o jignire faptul că altcineva ne este superior sau măcar ni se pare că ne este astfel. Aceasta este reacţia la faptul că

nu suntem întotdeauna cel mai iubit copil al celei mai bune mame.

Pornind de la acest sentiment al lezării şi al ostilităţii legate de acesta şi pentru că o rivalitate constructivă nu pare să fie posibilă, se naşte dorinţa de a nimici, de a distruge, fără a obţine un avantaj evident – exceptând faptul că nu mai trebuie să invidiem. Neliniştea pe care o provoacă invidia trebuie lichidată. Iar acţiunile de distrugere trebuie să fie invizibile.

Când invidiem, ne simţim sărăciţi, avem un sentiment negativ al propriei valori, ne simţim prost şi ni se pare că am ieşit în pierdere, deşi ne-am dat atâta osteneală. Celălalt are mai mult, în mod nemeritat şi nedrept, ar trebui să avem şi noi aşa şi am fi meritat asta, iar apoi trăim în mare măsură cu sentimentul că viaţa este nedreaptă. Nu vedem ceea ce avem – îl vedem numai pe celălalt, asupra căruia s-a revărsat cornul abundenţei destinului. În multe cazuri de invidie este vorba însă în foarte mare măsură despre proiecţii ale favorizării sau ale bunurilor primite în mod nedrept de declanşatorul invidiei din partea destinului (din cornul abundenţei). Aceste proiecţii reuşesc cu atât mai uşor cu cât nedreptatea este chiar o constantă antropologică şi de aceea reapare mereu o inegalitate, asupra căreia vom insista şi în altă parte: cu toţii vrem să fim unici, deci, inegali – dar, fireşte, şi egali. Experienţa acestei nedreptăţi se răsfrânge în mod direct asupra sentimentului propriei valori.

În principiu, este vorba despre percepţia caracterului distructiv al invidiei în raport cu sine, dar şi cu alţii, despre frica de aceasta, despre regretul că lucrurile sunt cum sunt, despre a fi empatic cu sine şi cu fiecare suprasolicitare, iar aceasta poate duce la conştientizarea propriilor competenţe şi a creativităţii proprii. Este posibil să devenim ceva mai modeşti în privinţa pretenţiilor şi mai recunoscători pentru ceea ce avem noi înşine, dar şi pentru lucrurile pe care le poartă în lume cei invidiaţi de noi, lucruri la care poate că avem şi noi o contribuţie. Aici, important este faptul că facem şi diferenţe: nu suntem permanent invidioşi, există întotdeauna domenii ale vieţii în care ne putem bucura alături de alţii şi unde suntem îngăduitori.

A fi invidios nu înseamnă pur şi simplu că am vrea să avem şi noi lucrurile pentru care îi invidiem pe alţii – se poate întâmpla aşa, dar nu neapărat. Fie ne dorim cu ardoare lucrul ce ne-a trezit invidia, fie ne-ar plăcea ca el să dispară din lume, ca să nu mai poată exista această poftă absurdă care nu se va împlini niciodată. Ceea ce-mi stârneşte invidia nu trebuie să se mai întâmple în lumea mea, întrucât ceea ce declanşează invidia îmi provoacă nelinişte şi mă determină să-mi pun mereu întrebarea dacă n-aş putea fi altcineva. Este o întrebare neliniştitoare, care pune în discuţie toate aranjamentele pe care le facem cu noi înşine pentru a ne simţi cât de cât confortabil. Iar asta vrea şi invidia. De aceea îi invidiem în special pe oamenii cu care ne putem compara cumva în situaţia în care ne aflăm.

Oamenii foarte proeminenţi sunt invidiaţi mai puţin, ei sunt mai curând admiraţi.

Emoţia invidiei este o emoţie care caută să ne stimuleze dezvoltarea. Insă dezvoltarea a fost legată dintotdeauna de o schimbare, de complicaţii şi de eforturi. De aceea, dezvoltarea nu este îndrăgită în mod deosebit, chiar dacă o prezentăm neapărat ca pe un program atractiv. Relaţia noastră cu invidia o arată în mod clar: în loc să ne lăsăm provocaţi, îl depreciem pe declanşatorul invidiei şi încercăm să-l distrugem, să-i ştirbim din însemnătate. Dacă am avea succes cu această defensă invidioasă, n-ar mai exista până la urmă nimic extraordinar în această lume, totul s-ar afla la acelaşi nivel. Nimeni şi nimic n-ar mai sări în ochi, nimeni n-ar depăşi media, n-ar exista nici măreţie, nici atingerea ţelurilor, nici eşec.

Printre altele, invidia trebuie să aibă grijă în cele din urmă ca niciun om să nu se ridice deasupra altuia, ca nimeni să nu iasă în evidenţă – iată valoarea ei socială mai ascunsă! De aceea, o mulţime de oameni a fost educată cu scopul de a nu-şi vădi talentele, de a nu-şi exprima bucuria în legătură cu competenţele ei sau de a şi-o exprima doar foarte încet, de a-şi formula nefericirea, dar niciodată fericirea, pentru a nu trezi invidia. Asta mai înseamnă că trebuie să evităm să stârnim invidia zeilor. Adică ar trebui ca omul să-şi găsească poziţia ca om în întregul edificiu al vieţii, să nu se aşeze pe aceeaşi treaptă cu zeii şi să nu se identifice cu propriile idei megalomane. Fireşte, aici este ceva la mijloc – despre ideile megalomane vom mai vorbi –, dar găsesc că invidia semenilor este mai periculoasă decât cea a

zeilor, ea acţionează ca nişte mine antipersonal ascunse. Negreşit, când vorbim despre invidia zeilor, ne referim şi la faptul că oamenii invidioşi pot fi la fel de primejdioşi ca zeii. Iar mai demult, admiteam că şi zeii sunt periculoşi.

Spre a evita temuta dezvoltare a invidiei la semeni, Nietzsche propune să legăm orice anunţ despre un succes cu unul despre un insucces. Asta ar ţine în frâu invidia semenilor. În literatura despre invidie există mai multe sfaturi de acest fel, despre cum trebuie să ne ascundem calităţile, ca să declanşăm mai puţină invidie. Toate aceste sfaturi sunt problematice, fiindcă scopul lor este să evităm dezvoltarea invidiei. Toate propunerile merg în contul declanşatorului invidiei. Dar pentru sentimentul propriei valori şi pentru împovărătorul sentiment al identităţii este important ca noi să ne putem exprima bucuria după un succes, precum şi ca alţii să perceapă ce izbutim şi ce facem. Acesta este un lucru foarte important mai ales pentru copii. Dacă nu ne permitem această bucurie, ne diminuăm sentimentul propriei valori, dar, totodată, şi competenţa noastră de a modela viaţa.

Invidia are funcţia de a scoate în evidenţă şi de a pune la îndoială aspectele remarcabile, însă ea mai are şi funcţia de a se pune singură la îndoială – în faţa aspectelor remarcabile. Am avut oare o realizare deosebită sau doar ne umflăm în pene? Când acceptăm provocarea de a pune la îndoială obiectele invidiei noastre şi pe noi înşine, poate că începem să rivalizăm cu cineva.

acestea să fie şi cele mai cooperante şi, drept urmare, şi cele mai capabile să se adapteze.

În gândirea noastră cotidiană continuă să joace un rol foarte important întrebarea cine este cel mai bun, chiar dacă – excepţie făcând competiţiile sportive – la ea nu putem da un răspuns definitiv. Dorinţa omului de a fi recunoscut definitiv drept ales pare să fie totuşi foarte mare. Această întrebare permanentă referitoare la cel mai mare şi cel mai bun, deşi deplasată – pentru că aici ar fi vorba, de fapt, despre întrebarea legată de o viaţă fericită –, are, fireşte, tocmai menirea să stârnească invidia. Invidia, dacă am lua-o în serios şi n-am deveni distructivi din pricina ei, ar avea însă drept ţel tocmai faptul ca fiecare să facă din sine şi din viaţa sa tot ce e mai bun posibil. Oamenii care sunt suficient de siguri pe ei pot fi mai cooperanţi şi pot plăsmui mai bine ceva, când pornesc de la un sentiment de solidaritate şi de la spiritul implicării.

DECLANŞAREA INVIDIEI

Ceea ce ni se pare valoros, ceea ce ne trezeşte dorinţa aprinsă şi nu putem avea nici în mod efectiv, nici la nivel ipotetic, poate declanşa invidia. Aici devine clar cât de aproape se află, în realitate, invidia de doliu! Când pierdem ceva care a reprezentat o valoare în viaţa noastră, suntem îndoliaţi. Iar când suntem îndoliaţi, ne desprindem de ceea ce am pierdut, acceptăm viaţa fără valoarea pe care am pierdut-o.l Invidiosul nu înţelege să facă doliu pentru faptul că îi lipseşte ceva şi fiindcă nu urmează travaliul doliului, nu poate arăta şi alege un alt scop, în sensul unei dorinţe active de a avea ceva care ar putea să-l şi bucure. Putem privi invidia ca pe un refuz al doliului. S-ar cere capacitatea de doliu, dar putem face doliu numai dacă putem să ne reorganizăm mereu în raport cu sinele nostru originar;î_dacă nu suntem în stare de asta, devenim depresivi când pierdem ceva – sau chiar invidioşi.

Nu prea are rost să ne întrebăm dacă suntem nişte mari invidioşi; are mai mult sens să ne întrebăm în ce situaţii devenim invidioşi, cum se simte atunci invidia respectivă şi ce vrea ea de la noi.

Există situaţii al căror potenţial de invidie este mai mare decât al altora. Succesele vizibile pot declanşa invidia, aspectul eclatant al unui om, felul lui aparte de a fi – putem fi invidioşi pe voioşia, dar şi pe melancolia cuiva. O altă sursă de invidie este prestigiul de care se bucură cineva sau chiar, destul de des, averea materială – câteodată, şi cea

spirituală. Energia unui om, vitalitatea lui ori cheful de viaţă, poate fi o sursă a invidiei. Până şi experienţele mai abstracte şi mai subiective, ca, de pildă, faptul că punem în seama cuiva mai mult noroc decât avem noi înşine, declanşează invidia.

Pentru ca aceste deosebiri – existente, bineînţeles, între oameni – să declanşeze invidia, valoarea aflată în discuţie, vizibilă de fiecare dată într-un mod atât de supărător, trebuie să fie o valoare importantă şi dezirabilă pentru noi. Cine nu urmăreşte un succes cu greu va fi invidios dacă altcineva are succes. Nici cel care nu vizează un succes într-un anumit domeniu nu devine invidios în domeniul respectiv. O femeie care nu vrea să fie cântăreaţă, bunăoară, nu va fi invidioasă pe succesul cântăreţelor; dimpotrivă, ea va spera că vor exista multe cântăreţe de succes. Când valoarea aflată în discuţie nu este atractivă pentru viaţa noastră, nu suntem invidioşi în mod normal, exceptând situaţia în care propria noastră valoare a avut atâta de suferit încât suntem fundamental invidioşi pe toţi şi pe toate, iar invidia s-a generalizat deja.

Mai devenim invidioşi când, într-o comparaţie, ne declarăm perdanţi de la bun început, cu performanţa noastră cu tot. Atunci ne evaluăm, cel puţin în mod inconştient, ca fiind inferiori în raport cu valoarea în discuţie, socotindu-ne incapabili de a fi şi noi astfel, sau chiar mai buni, în condiţiile unei constrângeri generate de o obligaţie internă. Această contradicţie între o exigenţă lăuntrică şi cunoaşterea faptului că totul este şi va fi un eşec

este chinuitoare.

Dacă invidia mai este şi manifestă, invidiosul este pus la punct încă o dată: nu suntem invidioşi în societate, cel puţin nu în mod deschis. Ştim foarte bine că invidia ne pune în primejdia de a leza comuniunea cu semenii; de aceea, purtarea invidioasă este blamată şi la alţii, mai ales la copii, fapt care, tocmai de aceea, distruge apoi complet sentimentul propriei valori, pus deja sub presiune.

Identitatea noastră – iar odată cu ea, propria noastră existenţă – vizează întotdeauna posibilitatea de a se corecta; ea trebuie să se redefinească şi să se accepte mereu. Multe experienţe cotidiene fac ca sentimentul propriei valori să devină labil – dar unele îl şi fortifică. În plus, rămânem adesea în urma a ceea ce am dori să realizăm de fapt, fără să ne declarăm de acord cu asta şi fără să adaptăm concepţia noastră despre sine la evenimentele şi posibilităţile noastre reale.

Comparaţia cu lucrurile care ni se par remarcabile – ceea ce ar putea constitui chiar bogăţia vieţii – pune în discuţie pe termen lung devenirea noastră. Acesta este un motiv suficient de a fi invidioşi mereu. Însă invidia este un sentiment interzis; deci, ne facem că nu-l avem. Ca urmare, inventăm o mulţime de strategii de apărare; în locul lor ar trebui să născocim strategii care ne pot facilita o relaţie mai bună cu invidia.

EXPRESIA FIZICĂ A INVIDIEI

Cum arată oamenii care sunt invidioşi în permanenţă? Chiar se vede invidia? Aşa cum se văd bucuria, furia, frica?

În *Metamorfozele* lui Ovidiu™, invidia (atitudinea defavorabilă) este descrisă amănunţit: acoperişul colibei ei este „mânjit de un puroi negru”, coliba-i ascunsă într-o vale, fără soare, fără vânt, sumbră, cuprinsă de un frig paralizant,

veşnic lipsită-i de foc şi/ Stă cufundată în greu întuneric [...]. Chipul ie galben, tot trupul e slab, iar privirea nu-i dreaptă/ Niciodată: o piatră gălbuie i-acoperă dinţii;/ Fiere verzuie îi umple tot pieptul, iar limba-i scăldată/ Toată-n venin; ea nu râde decât când stârneşte-o durere./ Nu gustă somnul, căci griji care somnul gonesc o frământă,/ Ciudă-i aduc izbânzile lumii, ba chiar se topeşte/ De cum te vede; pe alţii sfâşie, dar şi pe ea însăşi,/ Chinuri ea singură-şi face.

Când porneşte la drum, pentru „a umple de otravă“ pe cineva, ea ţine un toiag plin de spini şi năpădit de cârcei şi este învăluită în nori negri; oriunde apare, usucă plantele, „florile câmpului le nimiceşte [...], mânjeşte case, oraşe, popoare”.

Ceea ce este zugrăvit aici despre invidie într-un mod extrem este valabil, într-o formă diminuată, şi despre oamenii invidioşi. Şi ei sunt întunecaţi de nori otrăvitori, iar nu de o

melancolie paşnică, şi stau „înţepeniţi”, fără soare, fără căldură, fără vânt şi mişcare, spaţiul lor vital este unul al obscurităţii persistente.

Lipsesc vioiciunea vieţii şi pasiunea, căci invidia îngrădeşte vitalitatea. Cunoaştem expresia „a te face palid de invidie“. Un proiect de viaţă, care implică mult control şi este foarte marcat de frica de a nu fi destul de bun, te limitează continuu, îţi îngustează şi vasele de sânge – paloarea este atunci una dintre consecinţele acestui fapt, dar şi răceala. De obicei, oamenii care au ca proiect de viaţă invidia devin cu timpul „înţepători”, au buze subţiri şi le ţin strânse.

Invidia mai este descrisă şi ca prinţul fierii; la paloare s-ar adăuga, aşadar, şi culoarea fierii. Galben de invidie – adică un galben verzui –, aici se face referire la Hipocrat, care i-a repartizat elementului foc fierea galbenă; în teoria temperamentelor, care a rezistat totuşi vreo două milenii, aceasta este atribuită temperamentului coleric. Acesta are o dispoziţie descurajată, o mare nemulţumire şi sensibilitate, este iritabil şi trece uşor la afecte agresive, dar care nu se lasă cu urmări grave.

Invidia este pusă în legătură cu otrava, cea care-l otrăveşte pe invidiosul însuşi, dar otrăveşte şi toată lumea din jur, şi care este reprezentată plastic atât de minunat de către Ovidiu în imaginea sa cu plantele care se usucă atunci când apare invidia, apoi cu vegetaţia care e distrusă de la vârf – deci, din exterior spre interior – şi cu întregi ţinuturi care sunt

contaminate.

La invidios, caracteristicile expresiei nu sunt nici pe departe atât de pregnante ca la fricos, de exemplu; sedimentarea fizică e mai degrabă ascunsă. Problemele cu ochii, cu aparatul digestiv sunt de regulă puţin vizibile, invidia se manifestă mai curând în climatul afectiv, în această indispoziţie descurajată şi iritată, ce se aşterne ca un îngheţ peste viaţa proprie şi a celorlalţi, dar în primul rând peste tot ceea ce dă să crească.

Însă Ovidiu descrie şi efectele distrugătoare ale invidiei care roade totul. Este reprezentată această devorare a invidiei, care roade din interior, acest martiriu. Liniştea nu este posibilă – după ştiinţa mea, tulburările somnului n-au fost puse încă în legătură cu invidia, dar ar trebui să se facă urgent acest lucru –, după cum nu e posibilă nici bucuria, exceptând bucuria de necazul altuia. Totul trimite la faptul că invidiosul este în conflict cu el însuşi şi pune în joc infinite forţe vitale pentru a respinge viaţa, lipsindu-se, deci, de tot mai multă vitalitate, pe care o caută totuşi în realitate atât de insistent.

INTERACŢIUNEA DINTRE DECLANŞATORII INVIDIEI ŞI CEI INVIDIOŞI

Pe baza unor forme diverse de invidie aş dori să relev influenţa acesteia asupra relaţiilor noastre cu invidia şi modul în care ne putem apăra de ea.

Pe tema invidiei, în discuţia cu oamenii care au ceva care poate trezi mai mult decât de obicei invidia semenilor, se exprimă în primul rând revolta împotriva invidioşilor. Atunci se spun multe poveşti care conţin, toate, în fond, cam acelaşi mesaj: „Creăm, întreţinem lumea, facem mai mult decât s-ar putea aştepta de fapt din partea noastră, contribuim cu ceva la bunăstarea umanităţii. În loc să fim iubiţi, admiraţi, recunoscuţi pentru asta, suntem invidiaţi şi criticaţi pe nedrept. Chiar dacă primim recunoaştere în mod firesc, nu putem trece cu vederea «suplimentul de invidie».“ Toţi au simţit că manifestările cu care i-a întâmpinat invidia sunt nedrepte, maliţioase, ostile, distructive şi inoportune. Ei se prezintă ca un fel de „victime talentate”, care se sacrifică pentru alţii şi sunt pedepsite pentru acest lucru. Atunci nu s-au exprimat aşa, dar asta răzbătea din cuvintele lor. De altfel, în cursul discuţiei, experienţa invidiei a fost răstălmăcită imediat cam în sensul următor: „Faptul că ceilalţi sunt atât de invidioşi dovedeşte că noi suntem buni.”

În planul comportamentului, invidia manifestată a avut diverse efecte. Unele ţinte ale invidiei au avut impresia că trebuie să facă lucruri suplimentare pentru invidioşi, probabil dintr-o atitudine mai curând depresivă, în principiu. Aceşti oameni se simt vinovaţi că sunt

mai talentaţi şi că trebuie să plătească pentru culpa lor. În contul invidioşilor se adaugă faptul că îşi camuflează deseori invidia printr-o atitudine revendicativă, manifestată, eventual, chiar sub forma unui interes revendicativ.

Alţii au reprezentat punctul de vedere potrivit căruia invidioşii trebuie să fie părăsiţi pur şi simplu, iar relaţiile cu ei să fie rupte; această ultimă reacţie vine dintr-o atitudine mai degrabă fundamental agresivă faţă de poziţia revendicativă a invidioşilor şi faţă de răutăţile lor ascunse sau vădite. În cursul discuţiilor a devenit însă clar că există diverse calităţi ale invidiei. De aceea i-am împărţit pe invidioşi în admirativi, ambivalenţi, agresivi (toxici, vindicativi) şi distructivi, cu agresivitatea inhibată.

INVIDIOŞII ADMIRATIVI

Aici este vorba despre oameni care se pot solidariza cu invidia lor. Ei simt invidia şi pot spune deschis că acum invidiază pe cineva pentru ceva. „Ai scris o carte pe care preferam s-o scriu eu!“ „Din nou ai avut norocul tău proverbial, aş dori ca la un moment dat să am şi eu atâta noroc în viaţă!” Relaţia pe care aceşti oameni o au cu invidia lor este astfel încât ei admiră opera, norocul sau performanţa aflate sub semnul invidiei, fără a se atinge de valoarea acestora, şi numai dintr-o anumită idealizare exagerată se poate deduce că invidia este respinsă şi ea.

De regulă, aceşti invidioşi declanşează bucuria, exprimă entuziasmul şi preţuirea – iar aceasta îl hrăneşte pe orice om a cărui realizare implică un consum de energie sau concentrare. Un om capabil de admiraţie se adresează foarte des şi propriei invidii, mai degrabă în glumă până la urmă. În consecinţă, vorbim despre chestiunea în cauză; atunci, ea nu mai este nici invidiată, nici admirată, iar uneori, din asemenea interacţiuni ale invidiei admirative, se iniţiază relaţii. Căci ne împrietenim cu oameni care realizează performanţe remarcabile sau au creat ceva foarte frumos, şi este mult mai simplu să nu-i invidiem deloc sau doar puţin – într-un anumit sens, prin relaţia respectivă avem o contribuţie la acea performanţă, putem participa la ea. Prin acea contribuţie avem posibilitatea de a avea un raport cu invidia. Ne cufundăm împreună cu celelalte într-o sumedenie de posibilităţi ale vieţii, care se vădesc tocmai în această operă remarcabilă şi care ne permit să contribuim la bogăţia vieţii.22

Invidioşii admirativi caută de la sine contribuţia lor, fie în legătură cu chestiunea în cauză şi cu relaţia respectivă, fie, dacă e cazul, chiar în legătură cu sprijinul acordat. Astfel ei reuşesc să se confrunte productiv cu invidia. Se pot întreba, de pildă, ce le-ar putea spune invidia care încolţeşte, dar resimt – cu satisfacţie – şi faptul că au depăşit invidia, că pot preţui în mod adecvat pe altcineva sau opera acestuia. Ei îşi corectează sentimentul propriei valori, depăşind atitudinea pizmaşă, se socotesc îngăduitori, iar ca atare se simt

bogaţi.

De la aceşti oameni, care nu sunt eliberaţi de invidie, dar nici atât de invidioşi încât să distrugă cu orice preţ, putem învăţa cum să procedăm productiv cu invidia. Ei admit invidia, iau act de ea, însă o trăiesc ca pe o provocare, dar şi ca pe o nelinişte, ambele exprimate, de regulă, în întrebarea următoare: Oare ar trebui să fac mai mult cu viaţa mea? Gestionarea invidiei se produce prin relaţia împărtăşită cu cel invidiat, ceea ce-i creează unuia sentimentul apartenenţei, iar altuia îi transmite impresia că este părtaş la aceasta – astfel, distanţa faţă de cei care stârnesc invidia s-a micşorat. Aceşti
invidioşi nu trebuie să se complacă într-o stare de rea-voinţă, ei o pot transforma pe aceasta într-o favoare şi ştiu despre ei, chiar în situaţii în care invidiază într-un mod mai dureros, că în mod normal reuşesc să iasă din această stare de sărăcie şi să ajungă în situaţia de a se îmbogăţi prin participarea lor la realizările celor invidiaţi.

Aşa se şi face că prietenia duce la mai puţină invidie. Prietenii îşi conced reciproc o contribuţie însemnată. Dintr-un sondaj în rândul femeilor a reieşit însă că femeile le consideră drept cele mai bune prietene ale lor pe acelea care invidiază cel mai puţin sau care pot vorbi despre invidia lor.2

INVIDIOŞII AMBIVALENŢI

Ambivalenţa înseamnă că avem două estimări diferite, chiar divergente, ale aceleiaşi situaţii: în cazul invidiei, avem dorinţa de a nu invidia, capacitatea de a nu ne atinge de o realizare, de a o admira, eventual, pe de o parte, şi reacţia invidioasă, împreună cu tendinţa legată de ea, de a deprecia, eventual, chiar de a distruge, pe de altă parte. Invidioşii ambivalenţi fac complimente la superlativ: „Ai cântat extraordinar de frumos, mi-a mers la suflet. Trebuie să fi exersat foarte mult, ca să fi reuşit asta.“ Afirmaţii echivoce, precum „Ai meritat invidia”, fac ca declanşatorii invidiei să apară oarecum neajutoraţi. Oare am parte de admiraţie sau vorbeşte mai degrabă invidia? Am parte de admiraţie sau de toate dezavantajele faptului de a fi invidiat?

Aceşti invidioşi ambivalenţi încearcă în mod conştient să controleze invidia şi să ascundă reacţia lor invidioasă – chiar şi faţă de ei înşişi. Tot conştient vor să contribuie la ceea ce le-a declanşat invidia şi să-şi manifeste interesul pentru acel lucru, dar în planul inconştientului sentimentul de invidie este destul de mare. Declanşatorii invidiei îi pot împinge pe aceşti invidioşi ambivalenţi într-o poziţie sau alta. Dacă admitem înainte de toate admiraţia şi ne referim la ea, atunci invidioşii ambivalenţi se pot percepe şi ca „îngăduitori” şi mărinimoşi, ca oameni care permit ca altul să poată face ceva ce le-ar plăcea să poată face şi ei. Astfel, ei nu se simt prea meschini şi vulnerabili. Câteodată îi ajută chiar faptul că exprimă şi aportul invidiei, luând astfel act de provocarea ascunsă, adresată

Invidioşii agresivi sunt dornici de răzbunare, vor să rănească, să deprecieze şi chiar o fac. Invidiosul dornic de răzbunare este un om care depreciază din invidie lucrurile pizmuite, depreciind, totodată, şi persoana care stârneşte invidia. Aceste deprecieri se pot produce în diverse feluri şi adesea sunt atât de subtile încât deprecierea nici nu este prea evidentă, iar pe declanşatorul invidiei doar dispoziţia ce se înrăutăţeşte brusc îl face să simtă ameninţarea unei deprecieri. Agresiunea se produce pe ascuns – şi ca atare are efecte nelinişţitoare, ducându-l pe cel invidiat spre tensiunea unei anxietăţi difuze. Aici se poate vedea forţa secretă a invidioşilor agresivi.

O cântăreaţă de operă a reapărut după ce a născut, într-un concert de *comeback.* Acesta a fost un mare succes, cântăreaţa a fost sărbătorită de public cu multă înflăcărare. O colegă, care nu mai apăruse tot în urma unei decizii de a face copii, a întâlnit-o şi a întrebat-o dacă nu cumva s-a pripit cu *comeback*-ul ei. Ea însăşi prefera să se dedice copiilor; altminteri, această situaţie s-ar putea răzbuna. Fără a mai dezvolta acest subiect, ea a început să vorbească entuziast despre o tânără care cântase foarte bine într-un rol secundar. Despre aceasta, ea a spus că are un „talent uriaş” şi că, într-o zi, toţi ceilalţi ar putea să-şi facă bagajele.

În această situaţie, care a făcut-o în mod evident să fie foarte invidioasă, colega a

reacţionat cu o invidie agresivă. La început, ea nici nu vorbeşte despre performanţă. Ea nu apreciază comportamentul cântăreţei de succes şi crede că această situaţie se va răzbuna la un moment dat. Ameninţarea pluteşte în încăpere, este imprecisă în sine şi ar necesita o întrebare suplimentară, pe care, fireşte, cea care a stârnit invidia nu o pune – rămâne cu gura căscată. Cu afirmaţia ei, invidioasa se prezintă ca reprezentanta zeiţei răzbunării. Nu numai că ea depreciază performanţa cântăreţei, ci stabileşte şi o altă valoare ca fiind dezirabilă (să rămână mai mult timp alături de copii). Desigur, ar putea să rămână la asta şi, dacă ar fi sigură de decizia ei, n-ar trebui să fie atât de invidioasă pe *comeback-ul* colegei sale. Prin această manevră, ea se vede pe sine măcar ca o mamă mai bună. În ceea ce o priveşte, ea trebuie să înlocuiască valoarea reapariţiei pe scenă – iar odată cu aceasta, fireşte, marele risc de a nu mai plăcea – cu valoarea rămânerii mai mult timp alături de copii. La aceasta se adaugă idealizarea cântăreţei din rolul secundar. Este un truc destul de cunoscut: nu se vorbeşte deloc despre declanşatorul invidiei, ci despre cineva din preajmă, despre o activitate din preajmă – şi implicit, atunci este depreciat declanşatorul invidiei, fără a rosti vorbe grele şi fără ca deprecierea să se producă verbal. Acesta este şi motivul pentru care „sitele noi“ cern bine întotdeauna. De obicei, în faţa oamenilor renumiţi există un mare potenţial de invidie, aşa că apare tentaţia de a ridica în slăvi un talent în ascensiune. Dar fiindcă toate au fost cândva „site noi” şi toate sitele noi se învechesc şi ele, toate păţesc la

un moment dat acelaşi lucru.

O altă formă, mai agresivă, a invidiei toxice poate fi văzută în criticile exagerate care defăimează cu înverşunare chestiunea în discuţie, critici ce dovedesc cu multă abnegaţie, bunăoară, că vorbitorul ar debita doar absurdităţi. Aici îşi găseşte locul şi critica zdrobitoare a unor puncte de vedere în cadrul dezbaterilor în care pentru unul sau altul devine limpede că lucrurile nu pot fi concepute atât de simplu. În orice caz, aceste forme de critică exagerată sunt totuşi fără ascunzişuri. Totuşi, ca declanşatori ai invidiei, ne simţim jigniţi şi otrăviţi, nu ne simţim recunoscuţi nici măcar în ceea ce am crezut că producem prin munca noastră, ne simţim făcuţi de râs. Este un dublu atac: la propria valoare şi la ceea ce am realizat. Atacul este de aşa natură încât nu ne putem apăra – căci de unde să începem? Să ne adresăm invidiei criticilor?

La această formă de invidie care depreciază în mod agresiv, declanşatorul invidiei reacţionează, de regulă, şi el cu o depreciere, spre a preveni ruşinea şi dezamăgirea. În cazul formei făţişe de depreciere agresivă ne putem plânge de faptul că totuşi criticii au fost prea limitaţi pentru a înţelege cât de cât corect conţinutul în genere. În cazul formei ascunse de depreciere are loc în general un refuz global, o insultă globală. De aceea, deseori, la invidioşii agresivi nu mai putem recunoaşte o latură binevoitoare şi admirativă, căreia să ne adresăm.

Sentimentul invidiei nici nu mai poate fi înţeles de aceşti oameni ca o provocare de a realiza ei înşişi ceva sau de a-şi adapta mai bine la realitate şi la ei înşişi concepţia despre sine. Existenţa şi realizările altcuiva le ameninţă propria valoare într-atât încât nu le mai rămâne altceva de făcut decât să deprecieze şi să nege. Există oameni care pot avea rareori o relaţie productivă cu invidia. Dar ei ajung la fel de rar să creeze singuri ceva important pentru ei, deoarece sunt preocupaţi să se compare cu alţii, să abandoneze din capul locului propriile posibilităţi şi să se compătimească din această cauză. Ei sunt preocupaţi de presupusele succese ale celorlalţi, în loc să se ocupe de posibilităţile lor, şi sunt convinşi că i-ar avea la degetul mic pe toţi ceilalţi, dacă într-o bună zi ar fi cu adevărat pregătiţi, iar situaţia le-ar fi realmente favorabilă la un moment dat să facă unele lucruri. Insă nu reuşesc să se concentreze la ceea ce e posibil pentru ei aici şi acum. În loc de asta, îşi fac o idee megalomană despre ceea ce ar putea realiza, dacă... În funcţie de această idee megalomană iluzorie sunt cântărite apoi performanţele altora, care, fireşte, pălesc în comparaţie cu acea idee megalomană.

Asemenea idei megalomane nu pot fi realizate nici de oamenii invidiaţi; deci, propria valoare a invidiosului este stabilizată provizoriu de o critică exagerată, dar care presupune o cerinţă latentă ce-i va încorseta şi-i va restrânge foarte mult în viitor pe aceşti invidioşi agresivi. Colega cântăreţei din exemplul nostru crede că mai târziu se va dovedi că a meritat să

rămână alături de cei doi copii ai ei. Această idee megalomană este deosebit de periculoasă fiindcă nu depinde numai de invidioasă s-o realizeze. Vai de ea, dacă n-are să merite sau dacă nu va fi răsplătită cu aceeaşi monedă imaginată de ea!

O altă formă de stabilizare a sentimentului propriei valori se produce prin intermediul fantasmelor distructive, vindicative. Acestea gravitează în jurul ideilor referitoare la tot ce ar putea fi pricinuit oamenilor invidiaţi, pentru ca ei să întâmpine greutăţi în privinţa lucrului pentru care sunt invidiaţi. Bunăoară, aici îşi găseşte locul – desigur, manifestată foarte rar – fantasma de a-i pune piedică unui om care aleargă în timpul unei curse de viteză. Această fantasmă poate fi înţeleasă şi în mod simbolic şi, ca atare, poate fi cultivată de oameni care în sine nu au nimic de-a face cu alergarea, literal vorbind.

Şi mai bine decât să se răzbune ei înşişi, invidioşii îşi pun speranţa în destin. Ei au o extraordinară înzestrare de a se bucura de necazul altuia.2î_În mare secret sau pe faţă, ei se bucură şi atunci când oamenilor invidiaţi de ei li se întâmplă lucruri cu adevărat rele, precum bolile grave sau accidentele. Această temă a fost importantă mai ales pentru Schopenhauer. El spune următoarele despre răzbunarea ascunsă:

De aceea, singura lui dorinţă [a invidiosului] este să se răzbune pe obiectul său. Atunci însă, el se găseşte în postura nefericită că toate loviturile sale cad în gol, de îndată ce iese la iveală că au plecat de la el. De aceea se ascunde el, deci, cu atâta grijă

de parcă ar ascunde tainicele păcate ale voluptăţii şi ajunge un inepuizabil născocitor de vicleşuguri, intrigi şi tertipuri de a se învălui şi masca, spre a-şi răni nevăzut obiectul.™

Ceea ce a scris Schopenhauer aici atinge destul de precis fenomenul unei anumite relaţii cu invidia. Ura care se ascunde în invidie cere răzbunare. Dar aceasta, la rândul ei, nu poate fi manifestă; altminteri, invidiosul ar fi demascat, iar asta ar însemna încă un motiv de a se simţi umilit. Fantasmele vindicative secrete, de partea cărora invidiosul nu se poate situa şi care trebuie să fie refulate, îi diminuează suplimentar sentimentul propriei valori, căci cu cât suntem mai departe de sentimentele noastre adevărate, cu atât suntem mai inautentici şi ne îndepărtăm de noi înşine, iar aceasta are o influenţă directă asupra modului în care ne autopercepem.

Aceste fantasme secrete sunt totuşi neliniştitoare pentru declanşatorii invidiei, fiindcă ele sunt imposibil de sesizat, deşi pot fi bănuite, şi trezesc în mod firesc fantasme paranoide, acel tip de fantasme nu tocmai verificabile ale celor care sunt persecutaţi sau ameninţaţi. De aceea, cei invidiaţi trebuie să ascundă acea tendinţă prin care ar putea stârni invidia şi care poate avea ca rezultat o diminuare a sentimentului propriei valori.

INVIDIOŞI DISTRUCTIVI, CU AGRESIVITATEA INHIBATĂ

cumva publicul nici nu va fi fost entuziasmat şi ea şi-a imaginat doar că articolul din ziar a fost scris de un om foarte bine intenţionat, dar că, în realitate, ea trebuie să fi fost o catastrofă şi nimeni n-a îndrăznit să i-o spună cinstit. Cântăreaţa a devenit foarte nesigură în privinţa performanţei ei, a reacţionat aproape paranoid, iar asta pentru că otrava invidioşilor negativişti este cu greu vizibilă şi această negare poate inhiba comunicarea într-o asemenea măsură încât o repetare a întrebării nu mai pare să fie posibilă.

Chiar şi invidia neexprimată constituie un atac la adresa sentimentului propriei valori a declanşatorului invidiei. Cântăreaţa a sunat apoi din proprie iniţiativă colege şi colegi despre care ea avea impresia că sunt mai puţin chinuiţi de invidie şi a şi primit reacţii profesionale la *comeback-ul* ei, care au avut efecte absolut încurajatoare.

Invidioşii negativişti exprimă prin tăgăduirea lor că pe lume are dreptul să existe, de fapt, numai ceea ce au creat ei înşişi sau cel puţin lucrurile pentru care ei şi-au dat acordul. Aceasta este o pretenţie grandioasă, iar aici devine evident până la urmă că cine procedează cu oamenii cu atâta invidie distructivă ascunsă este el însuşi sugrumat de exigenţe enorme, pe care nu le poate îndeplini.

REACŢIA LA INVIDIA EXPRIMATĂ AGRESIV ŞI LA CEA EXPRIMATĂ DISTRUCTIV, CU INHIBAREA AGRESIVITĂŢII

Invidia celorlalţi alterează – măcar provizoriu – bucuria produsă de propria realizare^; bucuria lor, în schimb, ar putea fi stimulatoare. Totuşi, cei ce fac obiectul invidiei nu pot fi inhibaţi pur şi simplu de pizma celorlalţi – chiar dacă acestora le-ar face mare plăcere. Adesea, invidia lor trezeşte îndărătnicia: şi pe drept cuvânt! Şi acest comportament e pus tot în slujba reglării propriei valori: îndoiala în competenţa sau creativitatea noastră poate fi înţeleasă ca o provocare de a demonstra aceste calităţi.

Totuşi, bucuria generată de o reuşită poate fi tulburată de invidia distructivă, manifestată într-o manieră agresivă. Aceasta are o anumită importanţă în măsura în care prejudicierea bucuriei slăbeşte sentimentul propriei valori, activitatea eului având de suferit. Dacă plecăm de la ideea că e bine când oamenii pot fi activi şi creativi şi, în plus, de la ideea că un sentiment pozitiv al propriei valori constituie premisa faptului că oamenii trebuie să fie mai puţin violenţi, atunci şi aceşti inhibitori ai bucuriei – oricât de neînsemnaţi ar părea – sunt de mare importanţă.

Declanşatorii invidiei resimt distrugerea bucuriei lor ca pe o nedreptate supremă. Fie că au realizat ceva deosebit, care merită recunoaştere, după părerea lor, fie că sunt invidiaţi pentru ceva la care ei nu pot avea niciun aport – bunăoară, pentru frumuseţea lor –, ei nu

înţeleg, oricum, de ce trebuie să fie pedepsiţi. Există creatori cărora această inhibare a bucuriei le îngreunează mult activitatea şi le răpeşte tocmai elanul de care ar avea nevoie, de fapt, ca să fie creativi.

Invidia toxică declanşează teama celui invidiat, teama că nu se aşteaptă decât momentul ca el să se găsească în situaţia de a avea nevoie de un cuvânt bun, iar atunci, în loc de asta, invidiosul îi provoacă o pagubă şi s-ar putea pregăti să-i dea lovitura decisivă. Este teama de răzbunare – justificată, probabil –, teama că invidioşii încearcă să detecteze punctele slabe şi să le dea în vileag fără reţinere, dar pe ascuns, dacă se poate. Acest lucru se întâmplă foarte des, dacă ne gândim, de exemplu, cât de frecvent sunt căutate, exagerate şi exploatate la maximum punctele vulnerabile ale persoanelor proeminente – sau ceea ce se consideră a fi astfel de puncte. Este teama de cel care are mai puţin, este răzbunarea celor care nu deţin nimic în situaţia respectivă şi care uită complet că, în alte situaţii, când vor avea şi ei anumite realizări, vor fi expuşi aceloraşi mecanisme.

O dezvoltare în direcţia participării nu mai este posibilă, ambele părţi se izolează una de alta. Consecinţa acestui fapt este un fel de zgârcenie: declanşatorii invidiei nu mai vorbesc despre ideile lor fiindcă le este teamă de invidia toxică. Odată cu aceasta, discuţiile sărăcesc considerabil: nu mai vorbim despre lucruri importante pentru noi, deoarece fie ni se fură ideile, fie culegem invidia. Când invidiază, invidioşii sunt oricum zgârciţi – şi poate

nu numai atunci. Ei nu vor să renunţe la nimic, fiindcă sunt deja în pierdere. Şi nici nu le dă nimeni nimic. Aşa că nu li se pune întrebarea dacă ar avea oare ceva la care să renunţe.

Avantajul invidiei agresive, toxice este acela că otrava se simte clar şi că nu trebuie să ne întrebăm dacă aici este vorba despre o proiecţie. – Viaţa însă este otrăvită. Iar cei cu agresivitatea inhibată, care îl ignoră prin tăcere pe declanşatorul invidiei, răspândesc multă iritare. Adesea, cei invidiaţi se străduiesc să mai obţină totuşi o reacţie, chiar dacă nu prea au succes. Deoarece deseori nu primesc niciun răspuns la provocări, ei renunţă în cele din urmă, se îndepărtează, la rândul lor, de invidioşii respectivi şi îi abandonează pe aceşti oameni, nemaiacordându-le nicio importanţă. În condiţiile date, această abandonare este legată de dispreţ şi depreciere, poate chiar de îndoiala de a se fi perceput corect pe sine.

— subminează sentimentul propriei valori şi diminuează voinţa de creaţie – exceptând cazul oamenilor care se apără de ea cu îndărătnicie şi vigoare. Dar şi ei depind de oameni care preţuiesc ceea ce fac ei.

INVIDIA ŞI CONCEPŢIA DESPRE SINE

Calitatea invidiei depinde de cât de bine consolidate ne sunt sentimentul propriei valori şi sentimentul identităţii noastre în general şi în situaţia respectivă. Pe de o parte, sentimentul identităţii noastre şi cel al valorii proprii depind de cum sunt structurate complexele noastre fundamentale, dacă ni s-a permis sau nu participarea, dar şi în ce măsură ne-am desprins, potrivit vârstei, de complexul patern şi de cel materni şi în ce măsură am reuşit să ajungem autonomi şi capabili să ne ataşăm, în raport cu vârsta.

Totodată însă, sentimentul propriei valori şi cel al identităţii noastre depind de situaţia de viaţă respectivă şi de evenimentele exterioare, fericite sau traumatizante. În situaţii de ruptură suntem mai puţin siguri de sentimentul de sine şi tindem, deci, să reacţionăm mai curând cu invidie decât altcumva. Astfel, mulţi oameni se plâng de faptul că până şi în situaţii de doliu continuă să fie invidioşi pe cei care n-au de trecut peste nicio pierdere şi că, în principiu, chiar sunt mai invidioşi decât de obicei. În asemenea situaţii, tocmai invidia ne poate arăta ce am avea de realizat în viaţă.

Dar în principiu putem spune: oamenii, cu cât sunt mai autonomi şi mai conştienţi, totodată, de semenii lor, cu cât sunt mai buni şi se pot accepta pe ei înşişi, cu atât mai curând pot avea o relaţie productivă cu invidia care apare.

Fromm spune în acest context că invidia provine din absenţa iubirii de sine.[17] El

indică sentimentul slăbit al valorii proprii şi neclara concepţie despre sine a oamenilor invidioşi drept loc în care se cloceşte din punct de vedere psihologic invidia. El gândeşte astfel: oamenii care nu sunt capabili să se iubească pe ei înşişi sunt egocentrici. Ei sunt foarte dornici să-şi scoată cheltuielile şi le este teamă să nu iasă în pierdere. Teama că nu vor obţine destul îi face să se uite chiorâş după alţi oameni, iar atunci se dezvoltă o invidie aprinsă în relaţia cu oamenii recunoscuţi ca fiind mai avuţi. Egocentrici, conchide Fromm, sunt oamenii care nu se pot suferi pe ei înşişi şi nu întreprind nimic ca să schimbe această situaţie, oameni care nu fac nimic pentru a se accepta mai bine pe ei înşişi.

Egocentricul este mereu preocupat de el însuşi, este nesigur şi nemulţumit. Fromm vede în aceasta urmarea faptului că respectivul nu se poate iubi. El consideră apoi că în societatea noastră se vorbeşte continuu despre dezvoltarea potenţialităţilor proprii şi despre acceptarea de sine, dar până la urmă aceasta nu priveşte decât intelectul şi puterea voinţei. Astfel, el postulează – iar asta deja prin 1941 – că deseori, atunci când vorbim despre dezvoltarea personală, ne referim în realitate doar la segmentele a căror dezvoltare societatea o aşteaptă de la noi şi o şi răsplăteşte. Toate celelalte segmente, care sunt de asemenea componente ale sinelui nostru şi ar trebui să fie realizate parţial şi ele, spre a ne putea percepe sinele „adevărat”, sunt refulate, în ciuda apelului la dezvoltarea potenţialităţilor proprii. Această argumentaţie a lui Fromm merită luată în considerare şi astăzi,

bunăoară, atunci când anumitor forme de terapie li se reproşează faptul că dezvoltă laturi umane deloc „folositoare” (diferenţierea sentimentelor).

Egocentrişti, iar odată cu aceasta, predispuşi la invidie şi la zgârcenie, devenim atunci când trăim realmente prea puţin din ceea ce aparţine cu adevărat vieţii noastre şi când dezvoltăm prea puţin sinele nostru autentic. Nesiguranţa asociată acestui fenomen şi care se manifestă în privinţa propriei identităţi produce o labilitate în perceperea propriei valori. Pentru a găsi sinele nostru adevărat, întâmpinăm însă ca obstacol, printre altele, faptul că identificăm prea mult complexul Eului nostru fie cu un complex matern, negativ la origine, fie cu un complex patern, negativ la origine^, şi că în acest context suntem influenţaţi prea mult de ceea ce societatea aşteaptă de la noi.

A ne opri la egocentrism ar însemna, deci, să nu atingem acel stadiu de dezvoltare în care – în pofida a ceea ce spun sau au spus părinţii sau societatea – este posibil să ne luăm dreptul şi să ne asumăm responsabilitatea de a realiza ceea ce este cel mai important în viaţa personală – păstrând, bineînţeles, legătura cu ceilalţi oameni.

PRIN CE ANUME SUNT LEGATE ACESTE DIVERSE FORME DE INVIDIE?

Întotdeauna a fost clar că, faţă de un alt om care are, care poate şi care obţine ceva, simţim brusc o dorinţă dureroasă, ce ne tulbură liniştea, de a obţine şi noi lucrul respectiv sau măcar de a-l face invizibil, pentru ca el să nu ne mai poată trezi dorinţa zadarnică. Deoarece din cauza acestei dorinţe simţim că ne lipseşte ceva, ne comparăm cu alţii şi suntem dominaţi de impresia că ieşim în pierdere într-un mod nedrept. Sentimentul propriei valori poate fi periclitat astfel dintr-un moment în altul: ne simţim daţi înapoi şi paralizaţi – simţind, totodată, nevoia de a fi cel puţin la fel de buni şi de plini de succes ca alţii.

Astfel privite, sentimentele de invidie, fantasmele şi tipurile de comportament rezultate de aici pot fi înţelese deja ca un refuz al jignirii pe care o resimţim când percepem ceva la care râvnim şi noi. Lipsa, resimţită în mod brusc şi puternic, produce o insatisfacţie principală faţă de noi înşine, o gâlceavă cu noi înşine, o furie pe noi înşine şi pe propria „stare deplorabilă”. Atunci, această furie se orientează spre declanşatorii invidiei: jalnici sunt ei, nu noi, invidioşii.

Aşadar, calitatea invidiei depinde în mod esenţial de sentimentul propriei valori şi de sentimentul propriei existenţe, al identităţii, asociat celui dintâi. Şi anume de modul în care aceste sentimente au devenit habituale în decursul vieţii, dar şi de modul în care e reprezentată respectiva situaţie de viaţă. Cu cât reuşim să fim mai autonomi şi avem relaţii mai

strânse, cu cât putem percepe mai bine sinele nostru originar sau autentic, cu atât se consolidează sentimentul propriei valori şi devine mai realistă şi mai binevoitoare concepţia despre sine şi cu atât mai puţin simţim nevoia de a invidia distructiv.

Ideile privitoare la ceea ce ne duce mai aproape de sinele originar diferă de la o teorie la alta, dar se întâlnesc în chestiunile principale: voinţa şi capacitatea de a ne asuma responsabilitatea pentru noi înşine, dezvoltarea şi asimilarea laturilor lăsate în paragină. Fromm vorbeşte despre iubirea de sine, care înainte de toate poate fi atinsă prin acceptarea de sine şi apare în locul egocentrismului, care provoacă pur şi simplu declanşarea unor reacţii de invidie. Iubirea de sine poate fi atinsă prin această acceptare de sine care, în esenţă, constă în faptul că ne cunoaştem pe noi înşine şi ne acceptăm chiar şi cu limitele noastre – totuşi ca oameni ce se pot dezvolta – şi ne declarăm de acord cu noi înşine ca fiinţe în devenire. Aceasta ne apropie tot mai mult de existenţa proprie şi, în final, de faptul că ne naştem înainte să murim – conform lui Fromm.2_În terminologia lui Jung, ar fi vorba, în esenţă, despre individuaţie şi despre a deveni până la urmă ceea ce suntem, în confruntarea dintre conştient şi inconştient.^_Un aspect esenţial al acestui fapt este desprinderea de complexul patern şi de cel matern, în conformitate cu vârsta.^]

Declanşatorii invidiei ne amintesc de faptul că există elemente ale sinelui pe care ar fi important să le realizăm pentru dezvoltarea adevăratului nostru sine. Când ne recunoaştem

invidia, din confruntarea cu obiectul invidiei, se poate cristaliza treptat care componentă a sinelui se pretează la o dezvoltare. Dacă reuşim să dezvoltăm aceste componente, devenim mai puţin egocentrici şi, în consecinţă, mai puţin invidioşi.

Nu este vorba nicidecum despre a-l copia pur şi simplu pe cel invidiat şi a-l transfera în viaţa noastră. Negreşit, declanşatorii invidiei pot fi chiar oameni care întrupează foarte bine valorile spre care se tinde în societate. Aceste valori nu trebuie să aparţină în mod necesar sinelui nostru adevărat; invidia trezită de aceste valori ne poate indica însă că ne-ar plăcea să fim mai bine integraţi şi văzuţi. Invidia ne-ar arăta atunci că pentru noi constituie o mare valoare „faptul de a fi parte a ceva”. Iar în acest sens putem face ceva – fără a fi nevoiţi să ne vindem sufletul.

Dar declanşatorii invidiei ne pot indica şi faptul că trebuie să reflectăm la concepţia despre sine, la faptul că idealurile noastre, de pildă, nu concordă cu posibilităţile reale sau că reprezentările noastre, rezultate din compensarea unui sentiment slăbit al propriei valori, ne conduc într-un cerc al refuzului de sine. Ele ne mai pot arăta că aceste compensaţii, devenite obişnuinţă, nici nu mai sunt necesare, pentru că între timp propria noastră valoare a crescut considerabil.

În orice caz, declanşatorii invidiei ar constitui, deci, o provocare pentru dezvoltarea superioară a capacităţilor proprii – am putea să le fim recunoscători. Dar întrucât trăim

această provocare făcând experienţa unor lipsuri, vom reacţiona cu ostilitate atunci când nu înţelegem lipsurile ca pe ceva care poate fi schimbat. Trebuie să depreciem problema cu care ne confruntăm şi care este dezirabilă, la drept vorbind. Fiindcă n-am reuşit s-o rezolvăm, ea este prezentată drept ceva care „n-ar trebui să fie de fapt”, drept ceva fals şi supărător. Declanşatorii invidiei percep însă acest lucru şi reacţiile agresive ascunse, rezultate din această situaţie, ca pe un atac la propria valoare. În locul confirmării, resimt dezavuarea – sau elogiul fals. Procesul invidiei, cu interacţiunea dintre cel care invidiază şi cel invidiat, nu cruţă propria valoare în cazul amândurora; teama şi agresiunea acompaniază această situaţie. Invidioşii au o altă raportare decât obiectele invidiei la această problematică a propriei valori.

SENTIMENTUL DE VINOVĂŢIE INCONŞTIENT AL DECLANŞATORILOR INVIDIEI

Invidioşii le dau, deci, declanşatorilor invidiei sentimentul că au făcut sau că reprezintă ceva condamnabil. Atitudinea lor ostilă şi vindicativă arată clar că totuşi ceva nu este în ordine. Or, declanşatorii invidiei nu împărtăşesc deloc acest sentiment. Cei pizmuiţi au creat ceva, deseori cu multă osteneală – neobservată însă de invidioşi, care văd rezultatul, nu drumul parcurs –, şi de obicei ceva ce nu e doar pentru ei înşişi; ceva care ar fi meritat, de fapt, admiraţia sau măcar recunoaşterea. Aici se naşte o mare contradicţie, dictată de sentiment: pentru ceva care, în sine, este „absolut în ordine”, declanşatorul invidiei primeşte un *feedback* – rareori direct, dar exprimat fără echivoc prin comportamentul emoţional al unor semeni –, potrivit căruia ceea ce face el nu este absolut deloc în ordine pentru ceilalţi oameni şi cel invidiat este pus cel puţin sub semnul întrebării. Asta-l nedumereşte pe cel invidiat – şi, totodată, nu-i cruţă sentimentul propriei valori.

Reacţiile la această punere sub semnul întrebării sunt diferite: se trezesc sentimente de nemulţumire, se extinde o dispoziţie ascunsă, înspăimântător de acidă şi agresivă, şi tocmai pentru că indispoziţia cu care suntem întâmpinaţi nu poate fi tranşată clar, ea poate duce la o neîncredere generalizată şi este de aşteptat o invidie generalizată, împreună cu refuzul asociat acesteia. Adesea se mai adaugă faptul că agresiunea propriei invidii poate fi proiectată – în alte situaţii, declanşatorii invidiei sunt şi ei invidioşi şi atunci se simt

victime. Drept urmare, ei pot să se retragă în singurătate, să-i întâmpine pe oameni, din principiu, cu neîncredere în plan social şi să devină morocănoşi.

Pornind de la această situaţie de viaţă, adesea le este imposibil să mai creeze ceea ce ar putea crea de fapt sau nu mai reuşesc să aducă şi printre oameni lucrurile pe care le-au creat deja. Dar asta înseamnă că sentimentul propriei valori devine tot mai negativ, ei se retrag din ce în ce mai mult şi se percep, în orice caz, drept „artişti neînţeleşi”. Cu aceasta nu vreau să spun că nu există artişti cu adevărat neînţeleşi, ci arăt că dinamica invidiei poate face ca oamenii care şi-ar putea croi un drum cu o oarecare confirmare nu mai pot face asta.

Dar există şi alte reacţii: bunăoară, încăpăţânarea care constă în faptul că declanşatorii invidiei creează şi arată dinadins ceea ce pot obţine – ceea ce este invidiat apoi la ei, pe de altă parte –, poate un pic mai autocritic decât până atunci, însă animaţi de convingerea că nu trebuie să permită ca propria viaţă să fie afectată de invidia altora.

O altă reacţie la experienţa invidiei este identificarea cu agresorii. Aceasta se poate manifesta prin faptul că declanşatorii invidiei îşi asumă sentinţa de vinovăţie. Atunci cei invidiaţi se simt vinovaţi şi 5 5 5 5 5 5 5
trebuie să întreprindă ceva în schimb: ori îşi depreciază propria realizare, ori o supraapreciază – ca refuz al deprecierii, aşa cum procedează şi invidioşii, în mod deschis sau pe ascuns.

IDENTIFICAREA CU AGRESORUL: RELAŢIA CU SENTIMENTELE DE VINOVĂŢIE IMPORTATE

Aceste sentimente de vinovăţie nu trebuie să fie conştientizate de declanşatorii invidiei, deoarece ei n-au trăit deloc experienţa vinovăţiei. Oricum, ei au de ales între a deveni vinovaţi faţă de ei înşişi, pentru că nu-şi epuizează potenţialul, şi a fi declaraţi vinovaţi, când ei se ridică peste media umanităţii.

Aceste sentimente de vinovăţie, rezultate ale unor introiecţii, se pot manifesta, de pildă, în strategiile reparatorii, bunăoară, în faptul că cei invidiaţi se arată foarte dispuşi să ajute, să-şi asume „voluntar“ o corvoadă oarecare, de exemplu, să dea interviuri pe care nu vor să le dea, pentru a compensa ceva „rău” pe care ei însă nu-l pot recunoaşte şi numi ca atare. Dacă avem sentimente de vinovăţie, suntem convinşi că trebuie să plătim cumva pentru asta printr-o reparaţie.

Invidioşii iau în calcul această disponibilitate, ba chiar au certitudinea că au dreptate să le pretindă ceva deosebit declanşatorilor invidiei. Din biografiile copiilor înzestraţi aflăm mereu că ei îi lasă pe ceilalţi să copieze la şcoală, iar uneori chiar preiau lucrările celor mai puţin înzestraţi. Acest lucru în sine ar trebui să potolească invidia celor mai puţin înzestraţi, dar nu face asta – sau doar într-un mod provizoriu –, fiindcă tocmai acest gest dovedeşte că persoana înzestrată este cineva care are mai mult de dăruit. Declanşatorii invidiei nu

înţeleg totuşi asta pe baza psihologiei lor. Cei invidiaţi sunt identificaţi cu sentimentul vital al abundenţei.

La origine, aceste sentimente de vinovăţie latente pot avea de-a face cu invidioşii, fiind cauzate, bunăoară, de faptul că aceştia îşi semnalează clar nemulţumirea, arătând că acolo cineva se poartă ca un vinovat din punctul lor de vedere. Dar ele pot proveni şi din faptul că invidioşii îşi mai deleagă suplimentar către declanşatorii invidiei propriile sentimente de vinovăţie – legate de responsabilitatea pentru propria înzestrare, pe care poate că nu şi-au asumat-o integral.

În continuare, sentimentele de vinovăţie pot avea o legătură cu faptul că în oameni este sădit un simţ al egalităţii: niciunul nu trebuie să aibă mai mult decât altul, fie prestigiu, fie laude, fie consideraţie sau bani. Acesta este unul dintre fundamentele solidarităţii umane. – Dar aceasta este doar o latură. Pe de altă parte, oamenii tânjesc după idealuri şi îşi creează permanent idoli, ca figuri de identificare ale unei vieţi reuşite sau care va reuşi. Desigur, aceşti idoli nu mai trezesc invidia. În cazul oamenilor cu adevărat proeminenţi, distanţa este prea mare, cu ei nu mai este nevoie să ne comparăm – faptul că ei există ne dă sentimentul că se poate reuşi în viaţă, că în viaţă pot exista şi lucruri extraordinare.

Sentimentele de vinovăţie latente pot avea însă de-a face şi cu faptul că declanşatorii invidiei nu vor să ia act de propria lor invidie şi o refulează. La aceste sentimente de

vinovăţie latente nu reacţionăm doar cu tendinţe reparatorii: ne poate supăra şi această delegare – căci până la urmă, invidioşii rămân totuşi datori faţă de ei înşişi; altminteri, n-ar trebui să invidieze – şi putem să devenim agresivi, decizându-ne să ne lăsăm încă şi mai puţin afectaţi de invidia celorlalţi. Pretenţiile inadecvate sunt I J J J J evidenţiate sau refuzate ca atare.

Ar exista şi un mod liniştit de a aborda invidia, cunoscând că nu există niciun motiv rezonabil pentru aceste sentimente de vinovăţie şi niciun motiv să reacţionăm – nici să facem ceva pentru care nu avem un prilej, nici să devenim agresivi. Aici trebuie să ştim că stârnim invidia, că acest lucru este inevitabil şi că a trezi invidia – fireşte, nu sub o formă provocatoare – slujeşte chiar progresului în viaţă. Pentru a accepta o concepţie despre sine realistă, mai este nevoie să şi fim în stare să acceptăm că putem fi obiecte ale invidiei.

Dar aceasta tot nu înseamnă că trebuie să acceptăm formele relaţionării cu invidia pe care ni le arată semenii. Pentru propria stare de bine, este judicios să ne înconjurăm de oameni puţin invidioşi şi care sunt capabili să şi vorbească despre invidie. Totuşi fiecare declanşator al invidiei va trebui să ştie clar că el este preferat de către „destin” într-o anumită situaţie. Este foarte important să ştim acest lucru fiindcă la un moment dat ne aflăm cu toţii într-o situaţie de invidiat. Toţi suntem – cel puţin în ochii semenilor – măcar o dată într-o poziţie privilegiată.

O altă formă de identificare cu agresorul constă în faptul că ne depreciem pe ascuns pe noi înşine şi lucrul pe care l-am creat, sau ne supraapreciem într-o manieră grandioasă. Deprecierea secretă a sinelui se poate manifesta printr-o modestie exagerată. Atunci oamenii declară că lucrul creat de ei este absolut „normal”, că nu e ceva deosebit şi l-ar putea face oricine, numai să vrea. Este posibil ca ei să declare şi că totul ar putea fi şi mai bun, dacă...

Odată cu această depreciere, ei devin, pe de o parte, vinovaţi faţă ei înşişi, întrucât sentimentul certitudinii propriei valori, sentimentul a ceea ce pot, au şi sunt este astfel falsificat şi în acest caz trebuie să fie şi compensat. Pe de altă parte, în pretinsa lor modestie, ei le dau de înţeles semenilor că şi aceştia ar trebui să aibă de fapt asemenea realizări. Sau deprecierea ameninţătoare este compensată de o supraapreciere grandioasă a ceea ce a fost creat, iar toţi cei care nu înţeleg asta nu sunt destul de geniali ca să sesizeze aşa ceva.

Devine evident: cu cât invidia pe care o trăim e mai mare, cu atât şi declanşatorul invidiei este influenţat mai puternic în ceea ce priveşte concepţia lui despre sine, iar aceasta poate duce la paralizarea forţei creatoare, în special când sentimentul propriei valori nu este de obicei din cale-afară de bun.

EVITAREA INVIDIEI

Stârnirea invidiei poate avea consecinţe neplăcute, de care trebuie să ne temem. Din acest motiv, oamenii încearcă în permanenţă să evite invidia. Când încercăm totuşi să nu dăm vreun prilej de invidie, nu avem voie să ne arătăm şi să arătăm ce putem face şi ceea ce am creat. Trebuie să ne închidem în faţa celorlalţi. Deci asta ar însemna, de exemplu, că cineva ţine pentru sine o idee electrizantă şi minunată, dar nu povesteşte nimănui despre ea. Cu aceasta însă nu putem ajunge la ideea respectivă, nu putem vorbi despre ea, nimeni nu va fi electrizat şi nu se va putea lega un dialog creator.

A nu dori să stârnim invidia înseamnă, aşadar, să ne izolăm foarte mult de ceilalţi oameni, dar şi să ne pierdem spontaneitatea şi să nu mai avem voie să ne manifestăm vitalitatea. Dacă nu avem voie să stârnim invidia, nu mai este posibil să vorbim despre lucruri care de cele mai multe ori ne umplu efectiv viaţa. Oamenii devin atât de închişi, singuratici şi săraci – esenţialul nu mai poate fi împărtăşit. Bogăţia vine însă din împărtăşire şi schimb.

Când nu mai stârnim invidia, totul devine destul de plat, nu se mai întâmplă nimic deosebit, devenim conformişti, nu mai îndrăznim să ieşim cumva în relief. Dacă trezirea invidiei ar fi evitată de mulţi oameni în societate, rezultatul ar fi o stagnare a evoluţiei. Nimeni nu i-ar mai deranja pe oameni în autosuficienţa lor. Schoeck demonstrează că

societăţile care pretind în mod foarte riguros să nu se mai stârnească invidii nu se mai dezvoltă.^. Potrivit cercetărilor sale, societăţile ating maximul de creativitate şi de inovaţie atunci când membrii lor acţionează ca şi când n-ar exista invidie.^. Rareori ne dăm seama că inhibăm o dezvoltare ori de câte ori încercăm să nu trezim invidia celorlalţi şi că atunci ne aflăm în slujba forţelor conservatoare. Nu ne gândim la asta, ci evităm să stârnim invidia spre a-i scuti pe semeni de sentimentul neplăcut al invidiei, dar înainte de toate pentru a nu trebui să suferim de sentimente negative şi de consecinţele lor neplăcute, provocate de invidiosi.

CUM NE PURTĂM CU INVIDIOŞII?

În *Vechiul Testament,* în *Pildele lui Solomon,* 23, 6^2, se spune:

Nu mânca pâinea celui ce se uită cu ochi răi şi nu pofti bucatele lui, căci el îţi numără bucăţile din gură. „Mănâncă şi bea!”, îţi va spune, dar inima lui nu e pentru tine. Bucata pe care ai mâncat-o, o vei da afară din tine, iar tu ţi-ai risipit zadarnic vorbele tale alese.

Un text scurt şi pregnant, care trimite cu mare claritate la evitarea invidioşilor. Uneori ni se pare că bucatele celor care se uită cu ochi răi – tocmai pentru că ei oferă atât de rar – ar putea fi foarte bune: o ispită narcisică, am spune. Iar acesteia ar fi mai bine să nu-i cedăm. Căci, chiar dacă se oferă ceva cu un aer prietenos, elementul neprietenos – zgârcenia – este doar ascuns, după cum ne spune citatul predicatorului. Acest text porneşte de-a dreptul de la faptul că invidia şi zgârcenia se condiţionează reciproc. Acest lucru este chiar logic în sine, deoarece, dacă invidiem, nu vom mai face daruri suplimentare unui om, pentru că atunci, devenind mai bogat şi mai fericit, el ar fi cu atât mai mult demn de invidie.

Acest text se referă însă şi la faptul că acela care se uită cu ochi răi transmite un dublu mesaj: „Mănâncă şi bea“; dar, totodată: „N-o face!” Poate că textul vorbeşte despre

invidioşii ambivalenţi, cărora acest comportament li se potriveşte în mare măsură. Dar ne putem imagina şi că predicatorul vrea să avertizeze într-un mod mai principial: ar fi o naivitate ca în relaţie cu invidia să credem prea mult în binele din om.

Şi basmele procedează simplu cu invidioşii: ei trebuie să moară. Cea mai cunoscută invidioasă din basm este probabil mama vitregă a Albei-ca-Zăpada, care trebuie să danseze până la moarte în pantofi încinşi în foc. Ceea ce putem interpreta la nivel subiectiv – adică dacă o înţelegem pe invidioasa mamă vitregă ca pe o personificare a noastră –, în sensul că personalitatea invidioasă din noi dansează textual până la moarte şi este eliminată, dacă intră în legătură cu ardoarea vieţii, cu mişcarea şi pasiunea. Adică: putem elimina personalitatea invidioasă prin dezvoltare.

PRIVIREA RĂUTĂCIOASĂ („DEOCHIUL”)

Privirea invidioasă se mai numeşte şi „deochi“. Manifestarea invidiei se poate vedea adesea în privire, în privirea invidioasă, „pizmaşă , adică „răutăcioasă” – iar respingerea invidiei a şi însemnat pentru foarte mult timp în istoria umanităţii respingerea privirii rele, de care a trebuit să ţinem seama mereu.^_”Deochiului” i se concede puterea de a aduce printre oameni boala, ruina, moartea şi otrava, motive suficiente de a lua o mulţime de măsuri spre a o recunoaşte, dar şi spre a o respinge.

Ideea „deochiului” trebuie să aibă legătură cu faptul că sentimentul invidiei se poate vedea în ochi. Emoţiile pot fi recunoscute adesea în expresia ochilor – chiar dacă, poate, nu atât de exact cum ne-ar plăcea nouă, astfel încât chiar ne întrebăm: ce oare punem de la noi de fiecare dată când interpretăm expresia afectivă din ochii semenilor noştri? Se pune întrebarea dacă în privirea rea a celuilalt nu întâlnim, proiectată, şi propria noastră invidie. Indiferent cum ar fi, ea rămâne extrem de periculoasă. Fireşte, este absolut imaginabil că într-o situaţie care stârneşte invidia, indispoziţia clocotitoare pe care o legăm de invidie, precum şi respingerea ei agresivă se precipită simultan într-o privire furioasă şi răutăcioasă.

Potrivit credinţei populare, „fulgerele invidiei“ din priviri urmează să-i elimine pe cei pizmuiţi sau să-i chinuie, să le aducă boală lungă sau moartea. Laptele se strică, plantele pier, oglinzile se sparg sub o privire invidioasă. Aceste „fulgere ale invidiei” vin fie direct

din ochi, fie prin intermediul lor sunt activaţi vampiri invizibili. Aşadar, credinţa în deochi exprimă cu claritate credinţa în forţa distructivă a invidiei.

Ideea de privire rea pare să fie la fel de veche ca neamul omenesc şi să joace un rol universal. O privire ce deoache pot avea toţi oamenii, însă în primul rând o au cei care fascinează ei înşişi, ca vrăjitoarele şi magicienii, precum şi cei care sunt vrăjiţi, dar şi cei ce au un trai neobişnuit, de pildă, aşa-numiţii ţigani. În special, însă, pot deochea oamenii care au ceva izbitor în privire. Probabil că ne par „străini” oamenii asupra cărora proiectăm, întâi de toate, puterea privirii rele, o încercare defensivă de a delega către anumite grupuri de oameni invidia cotidiană, mortală.

Privirea răutăcioasă o atrag asupra lor, în primul rând, vietăţile care sunt frumoase şi bune sau frumoase şi vulnerabile: de exemplu, copiii plăpânzi, femeile gravide, dar şi frumoasele vaci cu lapte şi oamenii în culmea fericirii. Ceea ce este prea luminos şi prea bun atrage privirea rea, dar şi situaţiile de tranziţie spre ceva care devine, creşte şi se înnoieşte. Tocmai copilul este un simbol în acest sens. De aceea, copilul divin din mitologie a trebuit să lupte mereu cu demonii şi să se confrunte cu ei, iar el se dovedeşte divin tocmai pentru că a arătat că este superior acestora.

Chiar şi la nivelul superstiţiei, invidia începe acolo unde survine în mod decisiv o nouă vitalitate.^. De „deochi” ne temem mai ales în situaţiile de tranziţie, aşadar, în stările

instabile, deoarece aici dificultăţile suplimentare sunt intolerabile.

La demascarea deochiului, a fost luată în calcul în special invidia ascunsă într-un elogiu. Bunăoară, când un copil a fost prea admirat, admiratorul a simţit nevoia să adauge cuvintele „Să nu-ţi fie de deochi!!”, pentru a respinge privirea răutăcioasă şi a exprima faptul că realmente admiraţia este mai mare decât invidia. În credinţa populară, admiraţia a fost dintotdeauna o invidie mascată.

Când percepem sau anticipăm o privire răutăcioasă trebuie să ne întoarcem privirea, adică să ne întoarcem cu spatele, spre a ne distanţa de cel care ne invidiază. Astfel, nu vom rămâne sub anatema acestei priviri rele.

O altă formă de respingere are de-a face cu faptul că putem arunca înapoi privirea răutăcioasă. Cunoscute sunt oglinzile şi amuletele, chiar sub forma unui ochi, mai ales albastru-închis, cu centru mai mare, înconjurat de cercuri concentrice. Întrucât aceste amulete înseşi au aspectul unui ochi, se poate trage concluzia că îi dăm înapoi privirea rea celui ce ne-a trimis-o, ca să spunem aşa, cu ajutorul unui ochi stilizat. Dar aceste amulete sunt şi simbolul totalităţii, ele fixează privirea în centru, adică dacă ne uităm la ele, ne provoacă să ne concentrăm asupra propriului centru. Ele seamănă oarecum cu reprezentările ochiului lui Dumnezeu. A întoarce spatele unei priviri răutăcioase ar însemna, deci, a ne fixa în centru, ştiindu-ne protejaţi de o structură stabilă.

invidioasă. În primul rând contează să percepem cu adevărat această privire şi să o demascăm – ca fiind distrugătoare şi rea. Aici ne ajută cunoaşterea situaţiilor care trezesc în mod deosebit invidia. Apoi trebuie să-l întâmpinăm ferm pe invidios şi să respingem hotărât abuzul agresiv, în exterior printr-o distanţare clară, iar în interior printr-o concentrare asupra propriul centru, asupra propriilor posibilităţi de existenţă şi a propriei bucurii de a trăi. Când acestea nu sunt de ajuns, propriul centru trebuie pus în legătură cu cunoaşterea relaţiei cu o ordine divină, superioară şi protectoare.

DECLANŞATORII SPECIALI AI INVIDIEI

Tot ce ar putea fi admirat şi trimite la faptul că în această viaţă mai există şi pentru noi „minuni” poate declanşa invidia. Tot ce iese cumva în evidenţă declanşează invidia. Oamenii cu care ne putem compara într-o oarecare măsură declanşează mai multă invidie decât alţii; de pildă, oamenii care au profesii şi condiţii de viaţă asemănătoare sau care sunt cam de aceeaşi vârstă ori au studii similare. Toate acestea ne provoacă la o rivalitate constructivă; când acest lucru nu este posibil, putem trăi cu uşurinţă sentimentul invidiei.

Dar există şi oameni care provoacă de-a dreptul invidia celorlalţi. Astfel întâlnim mereu oameni care spun despre ei într-un mod credibil că nu sunt din cale-afară de invidioşi, însă pe urmă povestesc situaţii în care sunt sau au fost cuprinşi de „pură invidie“. Ei povestesc despre oameni cărora, aparent, totul le vine de-a gata, oameni care urcă pur şi simplu în zbor scările, protejaţi fiind de „mame” şi „taţi“, sau care obţin uşor ceva, simulând performanţa, de exemplu, talentul. De regulă, oamenii care exprimă această formă de invidie şi se pot solidariza cu ea îşi cunosc bine aportul la invidie: de pildă, ştiu că nu sunt protejaţi şi le-ar plăcea, firește, să fie protejaţi şi ei. La un moment dat le-ar plăcea, desigur, să aibă un succes „facil”. Dar aceasta nu explică impetuozitatea invidiei declanşate în asemenea situaţii.

Se ştie că declanşatorii narcisici ai invidiei, care nu prea îşi dau seama de imboldul

autoreprezentării lor narcisice, stârnesc invidia cu o uşurinţă deosebită, o invidie ce le trezeşte invidioşilor, înainte de toate, intenţii pedagogice: „El trebuie să ştie totuşi că nu se poate lăuda aşa“ sau „Ea crede totuşi că ar putea băga în buzunar pe oricine; la un moment dat, cineva trebuie totuşi să-i spună asta în mod deschis...”

Aceşti declanşatori narcisici ai invidiei au de obicei nişte antecedente J J J
aparte: au o calitate cu care se pricep să trezească admiraţia sau chiar invidia. Ei sunt „ceva deosebit”. Este posibil ca părinţii să fi făcut din ei ceva deosebit, fiindcă au avut urgentă nevoie de asta pentru echilibrul lor narcisic. Adică nu chiar în sensul că părinţii i-au lăsat în pace, cu felul lor de a fi, şi s-au bucurat enorm de copilul lor, văzându-l, firește, ca pe ceva deosebit. Pentru a fi iubiţi, astfel de copii trebuie să facă mereu dovada unei realizări aparte sau să aibă un aspect deosebit, ca părinţii să se poată simţi cât de cât bine.

Lor le lipseşte, deci, tocmai sentimentul de a fi acceptaţi şi iubiţi, în principiu, aşa cum sunt. Dar ei învaţă repede ce calităţi trebuie să-şi perfecţioneze şi chiar să şi le pună mereu într-o lumină potrivită – într-o manieră cam exhibiţionistă –, pentru ca părinţii lor să se poată împăuna cu ei. Astfel se pot admira singuri, se manifestă autoadmirativ. Pe de altă parte însă, ei se simt şi depreciaţi, fiindcă percep situarea lor pe un teren nesigur, precum şi faptul că, parţial, sunt apreciaţi numai dacă realizează ceva deosebit. Dacă au succes cu acel lucru deosebit, el este cultivat şi amplificat compensatoriu, adică este

perfecţionat, pentru a scăpa de sentimentul de a nu fi iubit şi de a fi întâmpinat cu refuz, sete de răzbunare, ură şi invidie, sentiment ce ameninţă continuu şi pretutindeni.!!

La ei, dacă au încredere în ei înşişi, se asociază fantasmele megalomane, puterea şi tendinţele exhibiţioniste. Aceasta şi defensiva lor puternică în faţa deprecierii, care nu le permite la început nici semenilor să-i deprecieze!!, fac ca ei să acţioneze convingător şi să transmită impresia că obţin o mulţime de lucruri. De asemenea, ei sunt deosebit de atractivi pentru oamenii care au ei înşişi o problemă narcisică mai serioasă, fiindcă lasă impresia că există totuşi cineva care a realizat acel lucru şi de care ne putem ataşa. De regulă, ei chiar ştiu bine să-i înhame pe ceilalţi la scopurile lor şi se pricep să stabilească o serie de contacte, căci nu le trece prin minte că ar putea să şi deranjeze. Ei consideră că îmbogăţesc lumea, iar nevoia de a fi ceva deosebit îi face să-şi urmărească ţelurile cu tenacitate şi să şi aibă, într-adevăr, realizări mai mari. Teama dindărătul acestei manifestări nu se vede, de regulă. Ei sunt convingători câtă vreme sunt identificaţi cu fantasmele lor megalomane. Şi numai cine se uită mai atent poate îşi da seama că acolo se derulează, mai degrabă, o mare iluzie decât ceva important.

Ei înşişi sunt foarte speriaţi că vor fi exploataţi, pentru că încă de copii le-a fost exploatat caracterul deosebit. Însă, totodată, sunt profund invidioşi. Dar nu îşi dau seama de asta şi sunt profund convinşi că toţi ceilalţi o duc mai bine. În realitate, ei sunt deficitari în

că oamenii cu adevărat creativi vizează problema şi mai puţin valoarea proprie.]]

Interesant este că oamenii care văd întreaga viaţă sub aspectul invidiei – dezvoltarea evidentă a invidiei este privită fără ocol drept o caracteristică a unei tulburări de personalitate narcisică]! – stârnesc foarte multă invidie tocmai atunci când au dezvoltat strategii compensatorii pentru realizările deosebite. Ei trezesc invidia pentru a nu deveni ei înşişi invidioşi, căci propria invidie ar produce un mare gol şi nimicitoare sentimente de ruşine?]

PREMISE PENTRU GESTIONAREA INVIDIEI

Invidia nu poate fi stăpânită o dată pentru totdeauna, gestionarea ei va rămâne o sarcină permanentă a omului. Totuşi putem învăţa să avem o relaţie mai bună cu invidia.

Există şi au existat dintotdeauna interpretări colective ale lumii şi ale vieţii, menite să-i ajute pe oameni să-şi suporte invidia şi s-o ţină în frâu. Aceasta arată că problema invidiei este fundamentală. Trebuie să ştim cum să gestionăm invidia, spre a asigura un minim necesar de solidaritate umană, în ciuda inegalităţilor şi inechităţilor vizibile şi perceptibile, despre care nu mai discutăm.

Aici pot fi recunoscute două tendinţe: pe de o parte, întâlnim modele asiguratoare, care stimulează în mod evident autorealizarea, iar odată cu aceasta, favorizează o relaţie productivă cu invidia, şi pe de altă parte, există modele care vor să schimbe societatea în sensul de a elimina tot mai mult inegalităţile. Fireşte, aceste modele pot să se şi combine între ele.

MODELE ASIGURĂTOARE

Aici îşi găsesc locul teoriile despre superioritatea înnăscută a unei elite. întrucât idealizarea este de mare ajutor în stăpânirea invidiei, pentru a reconsolida într-o oarecare măsură sentimentul propriei valori, recurgem la următorul mecanism asigurator: elita care ar

declanşa de fapt invidia poate fi idealizată colectiv – iar acest lucru e asumat de individul respectiv. Această respingere a invidiei favorizează totuşi construirea unor figuri autoritare, de pe o parte, şi a unor oameni dependenţi de ele, pe de altă parte. Persoanelor cu autoritate le este delegată apoi şi responsabilitatea traiului şi a progresului.

Din perspectiva psihologiei dezvoltării, aceasta înseamnă că în cazul modelului securizant, care acceptă superioritatea unei elite, complexul Eului individual este încă dependent de complexele părinţilor, care sunt proiectate asupra persoanelor cu autoritate. Cel care s-a lăsat convins de imaginea lumii oferită de modelul asigurator îşi creează astfel o zonă liberă de invidie, desigur, cu preţul pierderii autonomiei şi al dependenţei de autoritate. Convingerea că poate şi chiar trebuie să contribuie şi el cu ceva la binele comunităţii trece în plan secundar. Dar de aceasta este legată o diminuare suplimentară a sentimentului propriei valori. Pentru maturizarea omului nu se face nimic – dimpotrivă.

Alte modele asiguratoare provin din religii. Bunăoară, când renunţarea este declarată o valoare importantă, când modestia, umilinţa, sărăcia şi simplitatea sunt ridicate la rangul de valori centrale, nici omul nu mai are nevoie de invidie, atunci poate fi vesel, dacă nu cumva face parte dintre cei care ies în evidenţă, eventual excelând prin modestie, umilinţă, sărăcie... Uneori, de aceste convingeri se leagă gândul că dincolo suntem răsplătiţi pentru nedreptăţile din această lume.

De asemenea, diverse reprezentări religioase şi filosofice despre „noroc şi ghinion“ şi despre „destin” ne pot ajuta în relaţia cu nedreptăţile. Căci, dacă există destin, iar norocul şi ghinionul se împart o dată pentru totdeauna la începutul vieţii, astfel încât nedreptatea, dar şi propria mediocritate nu trebuie privite ca vinovăţii proprii, atunci imperativul detaşării ne cere să rămânem calmi până şi în faţa norocului altcuiva. Chiar şi zeii greci erau consideraţi până la urmă dependenţi de moire, zeiţele destinului.^LCând oamenii pot crede în faptul că le revine un destin personal, ei invidiază mai puţin, fiindcă pornesc de la ideea că fiecare om îşi împlineşte destinul. – Fireşte, pe urmă putem fi în continuare invidioşi deoarece unuia sau altuia i-a revenit un destin mai bun.

În schimb, dacă plecăm de la ideea că fiecare îşi croieşte singur soarta, atunci deschidem uşa pentru invidie.

MODELE CARE STIMULEAZĂ MAI CURÂND AUTOREALIZAREA

Există modele care combină credinţa în destin cu ideea realizării de sine, de exemplu, în ideea de „karma”, care apare astăzi frecvent în locul conceptului de destin. Ideea de karma explică inegalităţile din viaţă: ea este o consecinţă a ceea ce am ratat în ultima existenţă ¸ ¸ sau am dobândit printr-o purtare rea. Deoarece trăim existenţial faptul că nu ducem la împlinire totuşi ceea ce este important pentru noi, devine evident că avem de plătit ceva într-o

existenţă ulterioară.

O teorie psihologică a cărei transpunere consecventă ar minimaliza şi invidia este teoria individuaţiei a lui C.G. Jung, unde este vorba despre faptul că fiecare caută de-a lungul întregii vieţi să devină omul care este până la urmă şi să se regăsească în realitate. Aici nar fi nicidecum vorba despre dorinţa de a fi altul, ci, dimpotrivă, despre a descoperi ce anume este absolut specific fiecăruia.

De la Jung mai avem teoria potrivit căreia există un fel de sine al umanităţii.^. Dacă pornim de la un asemenea sine al umanităţii, nu mai este atât de important cine a contribuit, important este că există în general contribuţii la această viaţă. Într-adevăr, atunci contează mai mult faptul că fiecare om are o contribuţie proprie la această viaţă. Aşadar, în acest model este vorba despre trăirea propriului sine. El ne dă sentimentul de vitalitate şi de bogăţie a vieţii, în locul fricii narcisice de a ieşi în pierdere. Ca imagine putem recurge la simbolul pomului vieţii, în care fiecare om este câte o frunză – iar fiecare frunză are „doar” sarcina de a fi frunza care este.

MODELE CARE VOR SĂ SCHIMBE SOCIETATEA

Schimbările propagate de astfel de modele vizează mai multă egalitate şi echitate.

În acest context au fost studiate înainte de toate chibuţurile. Deşi aici par să domine

foarte multă egalitate şi chiar o distribuţie destul de justă a bunurilor şi a muncii, invidia tot n-a dispărut?!Mereu există unii care au mai mult şi alţii care au mai puţin. Problema invidiei nici nu se poate rezolva pur şi simplu în planul proprietăţii. Invidia nu are de-a face numai cu faptul că oamenii nu deţin la fel de mult; în mod esenţial şi complex, invidia este legată şi de sentimentul propriei noastre valori; invidia e cea care evidenţiază inegalitatea.

Invidia ne constrânge să facem schimbări sociale. Revoluţiile au deseori scopul de a genera mai multă dreptate socială, iar invidia este în mod frecvent un factor declanşator. Când diferenţele devin prea mari în cadrul unei societăţi, invidia îi poate împinge pe oameni să aducă o schimbare socială. Şi în plan colectiv invidia poate arăta că între ceea ce este şi ceea ce e dezirabil există o prăpastie prea mare şi că trebuie schimbat ceva – cam aşa cum am văzut şi în planul psihologiei individuale.

În acest context vorbim despre o invidie „justificată”. Desigur, deosebirea dintre invidia justificată şi cea distructivă se vede în funcţie de unghiul din care privim. Definim ca fiind distructivă invidia ale cărei consecinţe ne deranjează. Însă invidia distructivă poate fi caracterizată şi mai precis: este invidia care nu vrea schimbare şi care blochează de-a dreptul schimbarea, lăsând lucrurile să rămână cum au fost.

LKant, I., 1797: *Metaphysik der Sitten, apud* Schoeck, H., 1977: *Der Neid und die Gesellschaft,*

Herder, Freiburg/Basel/Wien, pp. 148 ş.u. *[Metafizica moravurilor,* Antaios, Bucureşti, 1999, p. 282].

ICf. Kast, V., 1990: *Die Dynamik der Symbole. Grundlagen der Jungschen Psychotherapie,* Walter, Olten (ed. a VIII-a, Patmos, Ostfildern, 2012), pp. 44 ş.u.

1 Conform lui Bollnow, von Uslar etc.: Bollnow, O.F., 1956: *Das Wesen der Stimmungen,* ed. a III-a, revăzută şi adăugită, Klostermann, Frankfurt/M.

j_Cf. Schoeck, 1977: *Der Neid und die Gesellschaft,* pp. 267 ş.u.

1 Cf. Krüger, W., 1989: *Der alltägliche Neid und seine kreative Überwindung. Mit Streifzügen durch die Kulturgeschichte,* Reinhardt, München/Basel, p. 171.

IJoc de cuvinte intraductibil între *Scheelsucht* (pizmă) şi *schielen* (a se uita chiorâş). (*N. trad.)*

3_Cf. Briggs, J./Peat F.D., 1990: *Die Entdeckung des Chaos. Eine Reise durch die Chaos-Theorie,* Hanser, München/Viena, p. 232.

ICf. Kast, V., 1982: *Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses,* Kreuz, Stuttgart (ed. a II-a dintr-o nouă ediţie adăugită [ed. a XXXVI-a], Kreuz, Freiburg im Breisgau, 2014).

1 Cf. Kast, V., 1994: *Sich einlassen und loslassen. Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung,* Herder, Freiburg im Breisgau (ed. a XXII-a, 2012).

22_Rösch, E. (ed.), 1964: *Metamorphosen von Publius Ovidius Naso. Liber II,* tradusă în

Editura Trei, Bucureşti, în curs de apariţie, pp. 126 ş. u.]

2î_Cf. Kast, 1994: *Vater-Töchter, Mutter-Söhne,* pp. 197 ş.u. *[Fiicele tatălui, fiii mamei,* pp. 195 ş.u.]

[19] Cf. Fromm, E., 1959/1989: *Der kreative Mensch,* în: *id., Gesamtausgabe,* vol. 9: *Sozialistischer Humanismus und humanistische Ethik,* dtv, München, p. 406, § 53

^.Cf. Kast, 1990: *Die Dynamik der Symbole,* pp. 9 ş.u.

f2_Cf. Kast, 1994: *Vater-Töchter, Mutter-Söhne,* pp. 13 ş.u. *[Fiicele tatălui, fiii mamei,* pp. 13 ş.u.]

^.Cf. Schoeck, 1977: *Der Neid und die Gesellschaft,* p. 289.

^ICf. *ibid.,* p. 24.

^Biblia, Bucureşti, Institutul Biblic şi de Misiune Ortodoxă al Bisericii Ortodoxe Române, 1968, p. 656. (*N. trad.)*

^.Cf. *Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens,* 1927; vol. 1: Aal – Butzemann, Walter de Gruyter, Berlin, pp. 685 ş.u.

^.Cf. Schwarzenau, P., 1984: *Das göttliche Kind. Der Mythos vom Neubeginn,* Kreuz, Stuttgart.

^.Cf. Kernberg, O.F., 1978: *Bordeline-Störungen und pathologischer Narzißmus,* Suhrkamp, Frankfurt/M., p. 270.

28 Aici este vorba despre o formă coluzivă de transfer şi de contratransfer sau chiar de identificare proiectivă, vezi cap. „Identificarea proiectivă” din această carte.

29 Cf. Matussek, D., 1967: Psychodynamische Aspekte der Kreativitätsforschung, în: *Der Nervenarzt,* 4, pp. 143-151.

30 DSM-III-R, 1989: *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen,* prelucrare în germană de H.U. Wittchen ş.a., Beltz, Weinheim/Basel, p. 281.

31 Cf. Wurmser, L., 1993: *Das Rätsel des Masochismus. Psychoanalytische Untersuchungen von Über-Ich-Konflikten und Masochismus,* Springer, Berlin ş.a. (ed. a II-a corectată, ediţie nouă, Psychosozialverlag, Gießen, 2008), p. 211.

32 Cf. Grant M./Hazel, J., 1980: *Lexikon der antiken Mythen und Gestalten,* dtv, München, p. 153.

33_O asemenea idee se găseşte astăzi, de exemplu, în teoria Gaia a lui Lovelock. Cf. Briggs/Peat, 1990: *Die Entdeckung des Chaos,* pp. 244 ş.u.

21Cf. Schoeck, 1977: *Der Neid und die Gesellschaft,* pp. 237 ş.u.

Biografii ale invidiei

Emoţiile au întotdeauna şi o poveste în viaţa noastră; de aceea, fiecare dintre noi are şi o poveste a invidiei. Povestea noastră cu invidia nu este frumoasă, dar este reală; este vorba despre povestea relaţiei cu lipsurile, cu disperarea şi cu perfidia rezultată din ele. Ea poate fi mai mult sau mai puţin pregnantă. Cu ajutorul următoarelor biografii ale invidiei va fi posibil să relevăm într-un mod şi mai diferenţiat psihodinamica invidiei.

INVIDIOSUL ASCUNS

Helmut (el însuşi şi-a dat acest pseudonim) are 32 de ani şi crede despre sine că nici nu ştie ce este invidia.

Helmut este primul născut dintre doi fii şi a fost la început întreaga mândrie a tatălui său. Emoţional, familia este foarte închisă, sentimentele sunt arătate puţin. Tema de bază a familiei este: trebuie să le facem pe plac tuturor. În acest sistem familial trebuie să conteze destul de mult şi teama – nemărturisită – de a nu le face pe plac celorlalţi, teama de a da greş, teama de a nu mai fi bine văzut. Tatăl se consideră cel mai bun meşteşugar din sat, este cumsecade şi lucrează ordonat. Helmut îşi aminteşte de o propoziţie-cheie a tatălui său: „Chiar trebuie să fii cel mai bun.” Toţi ceilalţi care aveau aceeaşi meserie, ameninţată cu dispariţia, au trebuit să-şi închidă activitatea, numai tatăl a putut să-şi menţină afacerea – de aceea s-a dovedit a fi cel mai bun.

La trei ani după naşterea lui Helmut s-a născut fratele său. Aproape imediat după această naştere s-a constatat – aşa pare să-şi amintească Helmut – că fratele respectiv este „copia“ absolută a tatălui, aşadar, considerabil mai asemănător cu tatăl său decât el. Helmut a trăit sentimentul că de la un moment la altul „nimeni” nu s-a mai interesat de el, numai „bunica s-a îndurat pe urmă de mine”. Evident, Helmut a trebuit să aibă o explicaţie referitoare la motivul pentru care tatăl său nu s-a mai interesat de el. Ideea că fratele este

copia tatălui oferă o explicaţie ce-i dă lui Helmut posibilitatea să treacă peste pierderea interesului, fără sentimente de vinovăţie – căci pentru această asemănare el nu poate face nimic. În consecinţă, el s-a lăsat admirat cum se cuvine de către bunică.

Modificarea importanţei persoanelor de referinţă poate fi demonstrată şi pe baza fotografiilor existente. Dacă înainte de naşterea fratelui îl vedeam de cele mai multe ori pozat cu tata şi cu mama, în toate situaţiile imaginabile, şi doar rar cu bunicii, după naşterea fratelui apare aproape exclusiv alături de bunică. De obicei este fotografiat când era băieţel: foarte dichisit, frumos îmbrăcat, cu părul lipit de cap – fireşte, aşa era la modă într-o anumită epocă –, stă lângă bunică şi amândoi se privesc cu mare dragoste într-o mulţime de fotografii. Aproape că par o pereche cam nepotrivită de îndrăgostiţi.

De altminteri, Helmut spune despre sine că s-a jucat singur mai tot timpul, cu lăzi şi cutii pe care le transforma de fiecare dată în automobile. Pe fratele lui nu l-a perceput de-adevăratelea, ci „l-a trecut cu vederea“. Când a ajuns la grădiniţă, a ajutat-o mereu pe „tanti” – aşa îşi aminteşte. Pe ceilalţi copii îi găsea infantili, în afară de o fată de care se interesa. Cu această fată ar fi vrut să aibă o relaţie mai apropiată, s-a oferit s-o ia de acasă de fiecare dată. Ea la respins cu nişte cuvinte pe care şi le aminteşte şi azi: „Cu tine nam să alerg la grădiniţă, de fapt tu nu-ţi găseşti locul printre copii.“ Acest refuz l-a afectat mult – şi drept urmare, „a trecut-o cu vederea” şi pe această fată.

La şcoală a devenit preferatul învăţătorului, bunica de-abia dacă mai juca vreun rol, exceptând faptul că ea i-a putut admira notele bune. El încerca „să citească în ochii învăţătorului dorinţele” acestuia. A fost un elev bun, dar avea mereu impresia că trebuie să facă foarte multe pentru asta, de pildă, să rezolve în fiecare zi temele suplimentare pe care i le cerea învăţătorul.

În clasă mai era o fată foarte talentată, care n-avea însă prea multă ambiţie şi nu-şi dădea silinţa de a se face deosebit de îndrăgită datorită unei serviabilităţi speciale. Helmut îşi amintea că ea scria „ca o scroafă“ pe toată pagina fiindcă nu înţelegea de ce ar trebui să scrie frumos. Totuşi ea îl întrecea de cele mai multe ori la note. De altfel, el cunoştea notele colegilor – era un fel de controlor de note. Această fată îi stârnea multe nelinişti. El îşi aminteşte că încercase

în fel şi chip să vorbească despre această nelinişte cu tatăl său – se simţea suprasolicitat fiindcă, oricâtă ostenealăşi-ar fi dat el, ea îl întrecerea mereu, râzând şi fără a fi foarte mândră de acest lucru, din câte i se părea lui. Când voia să vorbească despre asta cu tatăl său, acesta spunea foarte repede: „Sper că eşti totuşi cel mai bun din şcoală” şi „Ar fi totuşi de râs, dacă te-ai lăsa depăşit de o fată”. El rămânea singur cu necazul suprasolicitării sale, tatăl nu admitea ca între ei să se dezvolte un sentiment al comuniunii *noastre,* care ar fi fost atât de important pentru stabilizarea sentimentului propriei valori.^LA rămas doar posibilitatea de a accepta ideea megalomană a tatălui său, aceea de a

fi cel mai bun. Această identificare cu ideea megalomană a unuia dintre părinţi joacă un rol important în dezvoltarea invidiei.

Un pericol îl mai ameninţa şi din partea unui alt băiat. Şi acesta era foarte bun la şcoală, iar social avea mai mult succes decât Helmut. El era cel care alcătuia, de exemplu, echipa de fotbal. Helmut voia la un moment dat să joace şi el, însă era stângaci şi a fost din nou expediat cu următoarele cuvinte: „Tu oricum îl pupi în fund pe învăţător“. Faptul de a fi respins, dar şi această vorbă l-au jignit foarte mult. El a alergat la învăţător, i-a povestit ce rău păţise, l-a defăimat pe colegul invidiat, însă n-a spus nimic despre „pupatul în fund”. Învăţătorul a fost de părere că ar trebui chiar să înveţe să joace fotbal mai bine. Această remarcă l-a dezamăgit profund pe Helmut şi a provocat o ruptură în relaţia cu învăţătorul respectiv. Din fericire – aşa zice el – a ajuns curând la un alt învăţător. De jocurile comune s-a ţinut departe – el nu era totuşi „atât de primitiv precum ceilalţi” – şi s-a concentrat pe lectură.

Pe urmă a mers la gimnaziu. N-a mai rivalizat cu ceilalţi. Ce-i drept, era în continuare la curent cu notele celorlalţi şi ştia adesea şi cine stătea prost – înainte ca elevul respectiv să-şi cunoască situaţia. El însuşi era un elev de mijloc în privinţa notelor, dar se simţea net superior tuturor celorlalţi.

O superioritate netă exista însă chiar efectiv: el a descoperit fetele şi avea o mulţime

de contacte sexuale. Adesea a avut trei sau mai multe prietene simultan, zicea el. Ceea ce n-a rămas, fireşte, un secret – fetele au fost lezate, s-au supărat, s-au înfuriat. Abia azi îşi dă seama ce le-a făcut acestor fete; pe-atunci se considera „un flăcău absolut grozav“. Era şi un declanşator al invidiei evident narcisic şi făcea orice spre a fi văzut cu fete de către colegii lui. Ei îl apostrofau, făcându-l „lăudăros dezgustător”. În secret însă ei erau foarte invidioşi şi îi cereau sfaturi cum anume să fie atât de îndrăgiţi de fete. La început a avut o bună reputaţie printre mamele fetelor, că e atât de binecrescut, de responsabil şi de curat. Fireşte, n-a putut menţine multă vreme acest renume. Când i-a fost distrusă definitiv reputaţia, perioada gimnaziului trecuse – el a plecat să studieze într-un oraş mai îndepărtat. Frapant este faptul că n-a avut o relaţie mai îndelungată cu niciuna dintre aceste fete – cea mai lungă durase trei săptămâni –, şi că n-a avut niciun prieten.

Fratele său, care era şi el la gimnaziu, a fost etichetat de Helmut drept „puţin dotat“, ca unul care n-a iubit decât fotbalul şi avea „doar” talent tehnic. Helmut a vrut să-i demonstreze mereu tatălui său că acesta îl iubise mai mult pe fiul greşit.

În timpul facultăţii era un solitar, nu avea probleme cu invidia, însă era surprinzător de bine informat despre ce nu mergea la colegii lui. De altfel, el a devenit un maestru al admiraţiei; a dezvoltat pentru sine o tehnică prin care „se poate ridica la admiraţie”. Prin disponibilitatea sa de a admira, şi-a diminuat invidia şi a câştigat simpatia multora. Situaţia

a devenit problematică odată cu încheierea studiilor. Notele lui erau considerabil mai rele decât se aşteptase. La început, el şi-a salvat propria stimă de sine susţinând opinia că oamenii geniali ar trebui să fie examinaţi, de fapt, numai de oameni geniali. Astfel s-a idealizat singur – cum că ar fi genial, la drept vorbind – şi i-a depreciat pe examinatori.

Prăbuşirea s-a produs când nu a fost admis la o perfecţionare specială în continuarea facultăţii. Atunci a solicitat o discuţie şi i-a spus profesorului de resort că este totuşi mult mai potrivit decât toţi care fuseseră deja acceptaţi la studii. Apoi l-a lăudat pe profesor că dezvoltase o metodă de selecţie atât de minuţioasă. Prin aceasta perfecţionarea devine mai valoroasă, mai atractivă. Dar s-a plâns de faptul că tocmai în cazul lui s-a strecurat totuşi o eroare şi nu i-au fost observate calităţile. Profesorul a vrut să ştie cum anume să aprecieze acest lucru. La aceasta, Helmut i-a defăimat pe unii care fuseseră deja acceptaţi la cursul de perfecţionare. Profesorul l-a supus unei confruntări, arătându-i să spusele lui nu sunt totuşi altceva decât expresia unei invidii deplasate. Replica lui Helmut a fost următoarea: „Eu nu ştiu ce este invidia!” Profesorul i-a răspuns că mai are mult de învăţat şi că trebuie să facă psihoterapie. Din punctul de vedere al lui Helmut, scopul terapiei era să-l califice pentru a fi admis la perfecţionarea suplimentară. El trebuia s-o facă neapărat, fiindcă altfel, credea el, l-ar dezamăgi pe tatăl său.

Helmut este un invidios „ascuns”. Se pune întrebarea dacă asta este ceva specific genului

situase, evident, în centrul interesului şi al atenţiei –, Helmut devenise brusc lipsit de însemnătate. Cel puţin aşa a trăit el naşterea fratelui său. În sine, e normal ca atunci când se naşte al doilea copil, primul să reacţioneze cu gelozie. Şi chiar dacă un copil trăieşte detronarea ca pe un lucru foarte dur, ea nu va fi resimţită la fel de către părinţi. În cazul lui Helmut am avut totuşi impresia că ambii părinţi s-au aruncat realmente asupra noului copil şi că, pe bună dreptate, lui Helmut i se pare că este depreciat, ignorat, lăsat în seama bunăvoinţei bunicii. Asta s-ar potrivi cu sistemul acestei familii, în care trebuie să fii cel mai bun.

Un asemenea sistem familial nu cunoaşte decât câştigători şi
perdanţi, iar dintr-un motiv oarecare, greu de înţeles, Helmut a devenit un perdant. Dar el este combativ, pur şi simplu nu e pregătit să accepte aşa ceva. În primul rând, el se asigură de bunăvoinţa bunicii, pe urmă devine un copil-model: încearcă să se facă îndrăgit de adulţi şi să înveţe mult. Pe declanşatorul invidiei, pe fratele său, la depreciat şi l-a ignorat pur şi simplu. În consecinţă, acest comportament este transferat asupra tuturor declanşatorilor invidiei; el îi trece cu vederea şi se idealizează pe sine. El rămâne identificat cu Eul ideal al tatălui. El încearcă, totodată, să îndeplinească exigenţele secrete ale tatălui, în speranţa de a reocupa apoi prima poziţie în ochii acestuia.

Din câte se ştie, copiii dezvoltă o valoare a sinelui cât de cât stabilă atunci când

părinţii le dau mereu sentimentul că pot fi cointeresaţi de ei, astfel încât din sentimentul de a desfăşura activităţi comune poate rezulta un sentiment pozitiv al vieţii. Dacă părinţii nu-i permit copilului să poposească în marile teritorii ale acestui sentiment al comuniunii *noastre,* el caută zone unde este posibil să facă asta – iar Helmut a găsit această zonă de solidaritate în Eul ideal. „Ne înţelegem deja, vrem să fim cei mai buni." Acest Eu ideal supraînălţat, care exercită o mare presiune asupra vieţii lui, fiind şi supraomenesc, este foarte dificil de atins, pentru că de el se leagă speranţa în redobândirea recunoaşterii pierdute şi a dragostei părinţilor. Nu este vorba numai despre a fi mereu cel mai bun, ci până la urmă este vorba mai mult despre justificarea existenţei.

Helmut leagă cerinţa de a trebui să fie cel mai bun de ideea de a trebui să fie cel mai cuminte şi, înainte de toate, de a trebui să fie gata să dea ajutor. La grădiniţă el o ajută pe „tanti", la şcoală pe învăţător. Or, faptul că o colegă şi un coleg îi stârnesc invidia ar constitui o situaţie în care ar putea fi tratată această problemă; fără a medita mult la aceasta, el ar putea accepta că şi alţii sunt talentaţi, că ne putem măsura cu ei, că o rivalitate constructivă poate fi ceva plăcut. În acest scop însă ar trebui să se poată plânge tatălui său. Dacă – în loc să reacţioneze într-un mod imanent sistemului invidiei, adică în loc să rămână la schema cunoscută: „trebuie să fii cel mai bun" – acesta i-ar fi spus, bunăoară, că lucrul respectiv este totuşi mult mai captivant în condiţiile în care şi alţii ar putea

întreprinde ceva, atunci el ar fi eliberat copilul de presiune. Dar tatăl a confirmat implicit: trebuie să fii cel mai bun, şi basta. Aici să notăm marginal că odată cu aceasta a fost transmisă şi o atitudine negativă, misogină.

În loc să înlăture presiunea asupra lui Helmut, tatăl a intensificat-o, iar de atunci, după cum se poate vedea, acesta are tendinţa de a-i deprecia pe ceilalţi oameni şi de a se idealiza pe sine. Prin mecanismele lui de apărare, Helmut reuşeşte – cel puţin pentru el însuşi – să fie şi să rămână cel mai bun. Pentru aceasta este nevoie să aibă o formă de control. O putem vedea ca pe o consecinţă a invidiei: atunci îi privim critic pe ceilalţi, spre a şti când am putea invidia. Eu consider însă că acest control compulsiv este mai degrabă un fel de identificare proiectivă: el proiectează în exterior ceea ce îl ameninţă lăuntric, iar atunci acel lucru trebuie să fie ţinut sub control, deoarece, altminteri, ar deveni prea neliniştitor. Aici apare clar cât de extinsă a fost invidia la acest om, dacă el a simţit nevoia să controleze de fapt totul în jurul lui. Din afară nu avem impresia că ne aflăm în faţa unui om invidios, ci mai curând a unuia compulsiv. Însă compulsia are funcţia de a nu admite nimic viu şi „incontrolabil”.

La un moment dat, el a apreciat just autoidealizarea sa, în cazul capacităţii sexuale de cuceritor în adolescenţă. Atunci, pentru o anumită perioadă, s-a simţit „omnipotent” în cel mai adevărat sens al cuvântului, aşa cum a vrut să fie întotdeauna. Însă el n-a avut relaţii

reale cu fetele; acestea au fost mai degrabă trofeele sale. El n-a avut relaţii nici cu fetele, nici cu băieţii, a trăit aproape fără relaţii. Iată ceva care ţine în mod foarte evident de o biografie a invidiei: Helmut foloseşte fetele, le abuzează; nu este vorba despre iubire, ci despre prestigiul propriei personalităţi. De aceea, „relaţiile” respective, care ar trebui să fie alimentate de interesul pentru celălalt, nu pot dura.

În această perioadă a vieţii sale, el a stârnit însă şi multă invidie. Aici, el a dezvoltat cât se poate de limpede o capacitate – ca fetele să se intereseze de el – într-o atitudine compensatorie, devenind astfel un mare declanşator al invidiei. El însuşi nu şi-a simţit invidia.

Când este respinsă atâta invidie, este de aşteptat ca într-o zi acest refuz să nu mai fie posibil, iar invidia făţişă să răzbată – sau să se declanşeze o criză de identitate foarte gravă. La universitate, Helmut şi-a dezvoltat tehnica admirativă – ca să respingă invidia inconştientă, ce-i drept. Această tehnică l-a ajutat să nu simtă invidia şi i-a adus contacte bune, cel puţin în aparenţă. Cu rezultatele dezamăgitoare pentru el la examenul de la universitate s-a mai putut descurca, accentuând autoidealizarea: „Oamenii geniali ar trebui să fie examinaţi numai de oameni geniali.” Dar când a fost respins la perfecţionarea suplimentară, nu s-a mai putut idealiza, s-a simţit neînţeles, s-a văzut ca un om care şi-a dat atâta silinţă şi totuşi n-a putut niciodată să-i facă pe plac cuiva.

Helmut a căutat terapia fiindcă şi-a promis că astfel va fi admis la perfecţionarea

suplimentară. În prim-plan a rămas prezentă afirmaţia că această perfecţionare este foarte importantă pentru tatăl lui. Când – la intervenţia mea – l-a întrebat pe tatăl său cât este de importantă pentru el perfecţionarea suplimentară, acesta a răspuns că nu pune absolut niciun preţ pe ea şi că pentru el ar fi fost mult mai important ca Helmut să câştige, în sfârşit, banii lui. (Pacientul avea pe atunci 32 de ani, deci, studiase foarte mult timp.)

Aici se vede cât de mult este determinat Helmut de complexul tatălui său, adică nu de ceea ce gândeşte şi simte acesta în prezent, ci de vechile aşteptări şi temeri în legătură cu tatăl său. El continuă să-şi subordoneze dorinţele unor presupuse „dorinţe ale tatălui”. Chiar dacă oamenii ca Helmut transmit într-o asemenea situaţie impresia că au un Eu puternic, fiindcă fac, de fapt, tot ce se aşteaptă de la ei, ei sunt şi foarte adaptaţi: identificaţi cu complexul tatălui^!, au un sentiment al propriei valori foarte labil şi care devine cu uşurinţă incert, întrucât nu-şi pot dezvolta în viaţă sinele propriu.

Scopul terapiei a fost să desprindă complexul Eului lui Helmut din legătura cu complexul tatălui şi să-l elibereze de cerinţele Eului ideal, asociate acestui complex. Acesta este un proces îndelungat de desprindere şi de diferenţiere. Helmut l-a interiorizat pe tatăl imperativ din copilăria sa; el îşi poate aminti o mulţime de afirmaţii dezaprobatoare, ce se pot întâlni, toate, în una singură: „Dacă nu eşti cel mai bun, nu eşti bun de nimic.” Dar el nu poate fi cel mai bun. Când este trimis în rândul doi cu atâta brutalitate, trebuie să-i

pe noi înşine într-o poziţie favorabilă, care stabilizează temporar valoarea proprie, iar copiii care ajută primesc de la adulţi măcar multe laude şi recunoaştere, dacă nu şi iubirea pe care ei şi-ar dorio.

În cazul invidiei ascunse lipseşte frecvent rivalitatea deschisă, măsurarea făţişă a forţelor cu un camarad aflat în „raza de acţiune“. Copiii care au tendinţa de a invidia se retrag în grandoare – „eu sunt oricum mai bun decât toţi ceilalţi” –, cultivă fantasme megalomane şi adesea nu mai ştiu în realitate ce pot face cu adevărat. Şi ei nu ştiu cine sunt, pe ce lume se află, nu-şi pot găsi propriul sine şi atunci – din această nesiguranţă de sine tot mai mare, care trebuie însă ascunsă – trebuie să invidieze şi mai mult sau să respingă invidia.

Oamenii l-au ţinut pe Helmut la o anumită distanţă, „de parcă m-ar fi considerat periculos“. Eu însămi m-am perceput în situaţiile analitice la fel de distant-precaută şi puţin disponibilă să ofer, având sentimentul că el ar putea „distruge” sau „nimici” cu uşurinţă ceea ce aveam să-i dau.

INVIDIOASA DESCHISĂ

O femeie de 53 de ani, s-o numesc Ruth, vine pentru terapie şi-mi spune, printre altele, că suferă din pricina faptului că este foarte invidioasă.

Ea povesteşte că ar putea fi mulţumită, de fapt, cu viaţa ei, dar nu este. Este căsătorită, are patru copii mari, nepoţi, toţi au ajuns bine şi sunt în ordine. „Absolut totul este în ordine, numai că sunt atât de invidioasă, atât de nefavorabilă, am dificultăţi cu mine.” întreabă dacă poate fi ajutată.

Apoi spune râzând tare o povestire cu tâlc pe tema invidiei din viaţa ei: „Ştiţi, există o istorioară din viaţa mea, ea este total tipică pentru mine. Fratele meu a povestit-o chiar la nunta mea. El este cu cinci ani mai mare decât mine şi a primit întotdeauna mai multă mâncare în farfurie decât mine. Dacă terminam de mâncat, iar el încă nu, îi scuipam în farfurie şi câteodată el nu mai putea mânca în continuare...”

Când Ruth avea doi ani, i s-a născut o soră. Ruth ar fi propus – o altă povestire repetată mereu în familie – ca bebeluşul să fie adăpostit în grajdul vecinilor, la purceluşi. Când propunerea ei a fost respinsă şi ai ei au încercat să-i explice, cu răbdare, diferenţa dintre porci şi bebeluşi, ea a avut o reacţie fizică foarte puternică: brusc n-a mai putut să meargă, a trebuit luată în braţe ca un bebeluş, a reînceput să facă pe ea şi a încetat să vorbească. Tatăl, bunica şi fratele mai mare au îngrijit-o foarte mult şi au încercat s-o facă să priceapă

că – în ciuda nou-născutei – şi ea era importantă.

Iată două povestiri care arată un comportament invidios anterior. Mai târziu, îşi aminteşte Ruth, a fost foarte invidioasă pe fratele ei, fiindcă lui i se îngăduiau tot mai multe, şi pe sora ei, pentru că aceasta era mai drăguţă, mai nostimă şi mai îndrăgită – de exemplu, avea prietene pe care Ruth nu le-a avut niciodată – şi avea pur şi simplu un caracter „mai plăcut“. Bunicii îi aparţinea următoarea frază: „Ah, copilo, nu vei fi niciodată fericită dacă eşti atât de geloasă.” Această gelozie – dacă ea chiar exista – conţinea şi multă invidie. Pentru a fi pe placul bunicii, ea a încercat să fie mai puţin invidioasă, însă nu prea a avut succes.

„Totul se derulează după acelaşi model: am impresia că alţii au mai mult, au lucruri mai frumoase decât mine, le obţin fără să facă ei înşişi vreun efort, ceilalţi sunt ajutaţi mereu, pe mine nu mă ajută nimeni, oricum, eu ies de fiecare dată în pierdere. Am fost şi sunt furioasă în permanenţă, sunt gata de luptă, sunt plină de «otravă» şi «fiere». Temporar mă simt vinovată, dar pe urmă mă decid mereu «să scuip în farfurie», am încercat întotdeauna să mă răzbun şi să provoc nişte daune. Mi-am asumat destul de impasibilă pedeapsa – ridicând din umeri, aproape satisfăcută –, doar am ştiut că lumea pusese ochii pe mine. Astăzi distrug mai puţin, ce-i drept, dar, de fapt, totul continuă să decurgă la fel.”

Ruth a frecventat o şcoală de fete şi defineşte retrospectiv perioada aceea drept „timpul invidiei”. Celelalte fete aveau rochii mai frumoase, arătau mai bine, erau parţial mai isteţe, mai îndrăgite, aveau fraţi mai amabili... Ea trăia toate acestea cu o furie neputincioasă, avea încontinuu înţepături, se simţea şi neajutorată, deoarece i-ar fi plăcut să aibă ea însăşi toate acestea şi chiar mai mult. Ea s-ar fi răzbunat împroşcând cu cerneală pe rochiile de dantelă ale colegelor ei. Nu mai ştie dacă a făcut asta efectiv sau dacă totul nu fusese decât o fantasmă extrem de vie.

Se simţea foarte nefericită şi neînţeleasă, a avut fantasma că nu este copilul părinţilor ei, a avut fantasme – descrise şi într-un jurnal – că s-a rătăcit în adâncul unei păduri şi apoi a fost găsită acolo de un prinţ sau chiar de bunul Dumnezeu în persoană. Lui i s-ar fi putut plânge atunci de suferinţa ei, de marea ei nefericire. Aşadar, nefericirea trebuia să fie nemaipomenită, cel puţin în această privinţă, ea era o aleasă – iată altă idee megalomană!

A rămas fără prietenă, însă era foarte interesată de prietenii fratelui ei, dar şi aceştia de ea. Între 14 şi 20 de ani a trăit cea mai liniştită perioadă din viaţa ei. Curând a avut „un prieten stabil“ – un fapt deosebit în vremea aceea –, era îndrăgostită şi spunea: „Ne doream unul pe altul cum nici nu vă puteţi închipui.” La 19 ani, când terminase şcoala de meserii, s-a măritat. La început n-a fost invidioasă, ci destul de fericită.

Asta arată că şi oamenii a căror viaţă este impregnată de invidie cunosc perioade şi

zone lipsite de invidie. Devine evident că Ruth şi-a stabilizat sentimentul propriei valori într-o perioadă în care s-a simţit foarte dorită şi iubită. Dar dacă propria personalitate nu generează iubire de sine şi nu poate răspunde cu dragoste şi cu iubire de sine la dragostea altora, atunci dragostea arătată de alţii nu este suficientă pe termen lung. Uneori, soţul i-a şi spus atunci lui Ruth, plin de reproş: „Deşi eu te iubesc foarte mult, tu nu te poţi iubi pe tine.” Însă Ruth a avut în viaţa ei o perioadă mai liberă de invidie, iar asta reprezintă un prognostic favorabil, când vine vorba despre tratarea problemei pe care o are cu invidia.

Foarte curând după căsătorie au apărut totuşi îndoielile. Bunăoară, nu în sensul că un alt soţ ar fi fost mai bun, ci în sensul că anumite prietene ar putea fi mai fericite cu soţii lor decât este ea cu bărbatul ei. Atunci, ea m-a întrebat foarte serios cum este posibil să descoperim dacă suntem mai fericiţi decât alţi oameni. A povestit că a încercat permanent să găsească nişte criterii pentru fericire şi „să măsoare” fericirea fostelor ei colege de şcoală. Ea nu controla notele, ca Helmut, controla fericirea, norocul în viaţă.

Invidia a început pe urmă să joace un anumit rol şi în sexualitatea cuplului: într-o zi, Ruth a avut impresia că sexualitatea îi oferă mai mult soţului decât ei şi îi aduce lui mai multă desfătare. „Anterior îmi plăcea sexul, dar pe urmă, într-o zi, am observat că el era cu adevărat mulţumit după ce făceam dragoste, pe când eu eram mai puţin satisfăcută. Iar atunci m-a trecut un val de fierbinţeală: «Sexul îi oferă mai mult lui decât mie».” Drept

urmare, ea a devenit „nesuferită” în privinţa sexualităţii, n-a mai împlinit dorinţele soţului sau a făcut-o doar după atâtea tărăgănări încât nici el nu a mai vrut ulterior. Asta a dăunat vieţii lor sexuale, consideră ea sec, fără urmă de regret. În concluzie însă, continuă să aibă totuşi o căsnicie foarte bună.

Uneori o cuprinde o invidie înfocată pe cei care nu s-au căsătorit, de pildă, pe sora ei. Ruth este convinsă că oamenii care nu s-au căsătorit trebuie să fie profund nefericiţi. Numai că sora ei nu este deloc aşa – scandalos! Aici nu este totuşi decât locul unei invidii secundare.

Ruth este invidioasă cel mai mult pe copiii ei. Însă ea resimte nu doar invidie, ci şi mândrie în ceea ce-i priveşte. Aceste sentimente ambivalente le-a avut de timpuriu. Îşi aminteşte că băiatul cel mare, când avea vreo doi ani, se apropia de oameni plin de încredere şi cucerea toate inimile într-o clipă. „Atunci, eu m-am supărat rău şi mam gândit cum aş putea să-l «fluier să revină» şi să-l pun la punct. Băieţelul avea ceva ce eu nu aveam. Totodată însă eram mândră că el putea face asta.”

Din perspectiva psihologiei dezvoltării, băiatul se afla pesemne în stadiul omnipotenţei, un stadiu în care copiii fac dovada unei conştiinţe de sine debordante şi chiar mai cred că pot face totul şi că obţin orice le trece prin minte. Evident, ea nu suportă aceste gesturi de omnipotenţă. Este posibil ca ea să nu suporte pur şi simplu nici faptul că el a

dezvoltat cu succes o viaţă proprie, că n-a avut nevoie de ea pentru asta şi că fără ea a avut mult succes.

Mai târziu, ea n-a suportat nici momentele în care copiii se bucurau; atunci încerca de fiecare dată să-i cheme la ordine. Asta a declanşat cearta dintre ea şi soţul ei care n-a permis aşa ceva şi s-a răstit la ea că nu trebuie să-i schilodească pe copii.

Deşi a vrut întotdeauna tot ce e mai bun pentru copiii ei, nu trebuia totuşi ca aceştia s-o ducă mai bine decât ea, trebuiau să fie grozavi, dar să nu obţină mai mult decât obţinuse ea. Copiii i-au reproşat şi îi mai reproşează că ea i-a îmboldit permanent spre performanţe maxime, iar când ei le-au realizat, ea n-a fost mulţumită şi le-a căutat mereu nod în papură. Fără influenţa rectificatoare a tatălui, ei s-ar fi „dezvoltat complet aiurea”. Ea consideră că această afirmaţie este gravă, dar adevărată.

Cel mai grav pentru ea a fost când fiicele ei au făcut 14 sau 15 ani. Ea spune că, pe vremea aceea, ele aveau o relaţie strânsă cu tatăl lor, iar el era foarte mândru de frumoasele lui fete. Atunci ea a turbat de gelozie şi de invidie. Gelozie, fiindcă fiicele ameninţau să-i ia locul, şi invidie, pentru că ea nu putea concura cu aceste tinere femei în floare.

Ea a avut fantasme cu accidente de automobil, unde fie soţul, fie fiicele au fost schilodite sau chiar au murit. I s-a făcut ruşine cu aceste fantasme şi s-a simţit vinovată – până acum nu le-a mai povestit nimănui. Relaţia ei cu aceste sentimente de vinovăţie a

făcut-o să le reproşeze soţului şi fiicelor toate îndatoririle lor neîmplinite sau pe care le-au delegat din nou, la un moment dat, mai mult către mamă şi soţie. De la sentimentele de vinovăţie ea a trecut la atac. Intr-un anumit sens, ea continuă să scuipe în farfurie.

În orice caz, în această perioadă a vieţii, ea a suferit şi de o boală misterioasă, ce nu a putut fi diagnosticată corect şi care a ţinut toată familia sub tensiune. Ea n-a simţit invidia atât ca pe o invidie, cât ca pe o indispoziţie, ca pe o nemulţumire, de la care pornind îşi critica familia, în speranţa că reproşurile ar aduce schimbarea dorită, după care ea s-ar putea simţi mai bine. Ruth mai spune că pe urmă, copiii au făcut-o tot mai atentă la cât de invidioasă este.

Ea era invidioasă şi pe libertăţile copiilor. Aceştia se plângeau că trebuiau să aibă mult succes, dar, totodată, nu aveau voie să aibă, fiindcă, altfel, mama devenea invidioasă şi le „strica“ iarăşi orice succes. Aşa că, deseori, mama nu ştia absolut nimic despre succesele lor. Când copiii au plecat de acasă, ea a suferit din cauza faptului că n-a mai avut „o privire de ansamblu”, că primea prea puţine informaţii şi simţea că a rămas invidioasă, chiar dacă nu-i mai avea sub ochi pe copii.

Ea a descoperit, cam consternată, şi sentimente de invidie la adresa ei înseşi ca tânără femeie. Pe atunci avea încă toată viaţa în faţă, era frumoasă şi dorită. Iar toate acestea dispăruseră acum. În plus, a devenit tot mai geloasă pe soţul ei. Când el se uita la altă

parte mai mult de „sânul rău“ decât de cel „bun” (vezi în acest sens capitolul „Teorii despre apariţia invidiei“). Sau cu alte cuvinte: „Spaţiul matern” al copilăriei foarte timpurii a fost ocupat preponderent negativ în cazul lui Ruth, ea nu s-a născut într-o atmosferă de belşug, de bucurie şi bunăvoinţă, ci domina o atmosferă apăsătoare, de teamă, chiar de teamă fizică, deşi tatăl era absolut binevoitor.

Există, deci, în istoria vieţii lui Ruth un motiv care explică sentimentul ei de a ieşi în pierdere – iar acesta există, de fapt, aproape dintotdeauna. Foarte frecvent părinţii ar spune însă că au făcut totul ca al lor copil să nu iasă în pierdere şi totuşi în copil s-a întipărit acest sentiment al ieşirii în pierdere. De aceasta se leagă faptul că aceşti copii îşi definesc identitatea, în fond, în funcţie de ceea ce au şi mai puţin în funcţie de ceea ce sunt. În cazul lor este vorba mereu despre a avea ceea ce au ceilalţi. Ruth se defineşte în funcţie de avere, iar nu în funcţie de bucuria vieţii, de sentimentul împlinirii şi de trăirea sensului. În subcapitolul „A fi în loc de a avea” tema va fi discutată amănunţit în legătură cu invidia şi gelozia.

Apoi în istoria vieţii lui Ruth s-a produs „şocul normal” al naşterii surorii ei, dar tocmai pe baza unei trăiri din fragedă copilărie, marcată de privaţiuni. Această stare de graviditate nu a fost atât de afectată de teamă în ceea ce o priveşte pe mamă, care nu a suferit nici de depresia lăuzei. Ruth a protestat vehement împotriva acestui nou bebeluş, iar când

protestul n-a mai folosit la nimic, ea a regresat la stadiul de bebeluş. Dar pare să fi fost foarte absorbită de necazurile ei. Intr-un jurnal pe care tatăl îl scrisese pentru Ruth, acesta descria mereu chinurile geloziei de care ea suferea şi că lor nici nu le mai trecuse prin minte să-i arate că nu era exclusă.

Ulterior, la Ruth a devenit evidentă toată lupta ei de-o viaţă pentru propria valoare, de care ar fi fost sigură dacă ar fi avut la fel de mult precum ceilalţi – sau un pic mai mult. Numai că, deşi a avut efectiv mai mult din câte ceva, a continuat să fie convinsă că iese în pierdere. I s-a povestit că, până şi atunci când a avut cea mai multă carne în farfurie, ea a susţinut că fratele sau sora ei ar avea mai mult.

La Ruth devin clare tendinţele distructive rezultate din acest sentiment al lipsei: ea nu este creativă, ci distruge. La nivelul trăirii proprii, ea avea dreptul să facă nedreptăţi altora, dacă ei înseşi i s-a făcut totuşi atâta nedreptate.

Din alte biografii ale invidiei reiese în completare că oamenii invidioşi au adesea o inhibiţie a creativităţii. Aceasta are legătură cu nesiguranţa lor în ceea ce priveşte sentimentul propriei valori şi cu exigenţele prea mari. Creativitatea lui Ruth poate fi găsită acolo unde-şi concepe strategiile vindicative.

O COMPARAŢIE

Invidia poate avea în diverse sisteme familiale un teren de dezvoltare favorabil. În timp ce Helmut vine deja dintr-un sistem familial impregnat de invidie – el trebuie să lupte nu doar cu propria sa invidie, ci şi cu o invidie moştenită –, în cazul lui Ruth se poate spune cu mare certitudine că problemele fizice şi refuzurile din fragedă copilărie au stat la baza unui sentiment nesigur al propriei valori şi a unei disponibilităţi de a invidia, asociate acestuia. Dificultăţile înregistrate în interacţiunea dintre mamă şi copil – cauza sporitei disponibilităţi de a invidia – sunt condiţionate aici de boală; dar ele s-ar putea baza şi pe faptul că amândouă nu se potrivesc. Când persoanele de referinţă şi copilul nu se potrivesc, ambele părţi îşi intensifică reciproc nesiguranţa şi tensiunea, iar atunci, ambelor le lipseşte ceva, ceea ce pentru bebeluş are, firește, un efect mai funest.

Tema ieşirii în pierdere face parte din toate biografiile invidiei, putem vorbi de-a dreptul despre un complex al ieşirii în pierdere, aflat îndărătul invidiei. În acest context, complexuF_se referă la faptul că în decursul vieţii omul respectiv a ieşit realmente în pierdere la un moment dat, în situaţii de viaţă importante, iar atunci a trăit sentimente de neputinţă, poate chiar de furie, de depreciere şi ameninţare. Această „ieşire în pierdere“ este o idee fixă; totodată, nu se spune niciodată – şi nici nu se poate formula – cât din ceva f i „suficient. Experienţa ieşirii în pierdere s-a întipărit insă şi a devenit atât de

independentă încât acum există permanent o aşteptare de a ieşi în pierdere. Nu mai putem admite alte posibilităţi ale experienţei, care ar corecta această ieşire în pierdere. Întregul trecut este perceput, memorat şi interpretat sub aspectul ieşirii în pierdere, iar tot viitorul este anticipat ca o altă consecinţă a infinitelor situaţii de viaţă în care vom ieşi în pierdere. Şi întotdeauna această trăire este însoţită de emoţiile neputinţei, furiei şi deprecierii. La baza acestui complex se află sentimentul de a nu fi, în principiu, suficient de bun şi, ca atare, de a nu primi suficient şi de a mai fi şi singur vinovat de asta.

Acţiunile rezultate din trăirea acestui complex pot avea aspecte diferite: invidioasa deschisă Ruth a simţit furie şi a distrus; invidiosul ascuns Helmut a făcut să dispară întreaga problematică a invidiei, idealizându-se singur într-un mod deplasat şi depreciind toată lumea din jur, născocind strategii admirative şi încercând să stârnească el însuşi invidia. Prin aceasta, el s-a pus într-o poziţie absolut singulară. Ruth a suferit din pricina invidiei ei, dar a crescut într-o familie în care şi-a putut „permite” să fie distructivă, fără să fie exclusă. Ea acţionează mai puţin singuratic, chiar dacă relaţiile ei par foarte conflictuale. Relaţiile ei cu bărbaţii – dacă nu este vorba tocmai despre fratele ei – nu au fost problematice. Tatăl s-a preocupat foarte mult de ea până şi în perioada ei dificilă, la naşterea surorii ei.

Este tipic că invidiosul ascuns, care se apără de sentimentele de invidie în mod evident şi temeinic, se apără şi de alte sentimente aflate în legătură cu acestea, distanţându-se,

aşadar, fundamental de propriile sentimente. Astfel de oameni acţionează fără viaţă şi de aceea nu se pot complăcea în relaţii pe termen lung; ei nu sunt capabili să răspundă în plan emoţional.

Conform strategiilor ei de ajustare, Ruth nu se supraapreciază ca Helmut; totuşi este convinsă că are dreptate să le producă altora nişte daune, iar din punctul ei de vedere este mai îndreptăţită decât alţi oameni să facă asta. Aşadar, aici, ea îşi mai permite ceva ce nu se cade să facă şi care corespunde unei idei megalomane. În plus, la ea se poate vedea însă o dorinţă arzătoare, care la Helmut nu apare cu o asemenea vitalitate – chiar dacă putem ghici că ea există. În prim-plan, la ea se află dorinţa de „a se sătura” odată. Dorinţa disperată de a se sătura şi decizia de a-i distruge pe ceilalţi, care se satură mai bine după părerea ei, par să coexiste în ea aproape cu aceeaşi intensitate. Această dorinţă aprinsă, această poftă manifestă, este o întoarcere la viaţă şi o speranţă că va mai putea să-şi procure totuşi cele necesare vieţii. Ruth n-a abandonat.

Şi în cazul ei, idealizarea şi deprecierea joacă un anumit rol, dar într- o manieră mai puţin rigidă decât la Helmut. Autoidealizarea, ce apare aproape compulsiv în cazul lui, arată cât de mult îl periclitau pe el alte jigniri în situaţii propice invidiei şi în ce primejdie se afla propria valoare să fie pusă definitiv la îndoială de incertitudinile induse ulterior, ceea ce ar echivala cu o prăbuşire psihică, manifestată în cazul lui, eventual, prin sentimente de gol şi

de depresie. Ruth idealizează ceea ce au şi primesc alţii, depreciind ceea ce are şi primeşte ea însăşi. În consecinţă, Eul ei ideal este proiectat asupra copiilor şi este şi combătut acolo. În cazul tuturor acestor reflecţii trebuie să ţinem seama, firește, de faptul că Ruth este cu 20 de ani mai în vârstă decât Helmut.

Cei doi au în comun – iar aceasta îşi găseşte locul în multe biografii ale invidiei, după părerea mea – tendinţa de a controla, de a vrea să ştie şi să păstreze o privire de ansamblu în legătură cu tot ceea ce au, fac şi obţin ceilalţi oameni. Această formă de control ce se petrece deseori aproape pe nesimţite este înţeleasă de oamenii care constituie obiectul controlului respectiv ca o exercitare a puterii, ca o curiozitate inadmisibilă, ca un abuz. Astfel, mai mulţi oameni au spus despre Helmut că el se uită şi pe după colţuri şi ştie lucruri necunoscute chiar de către cei care sunt cu adevărat interesaţi de ele. Invidioşii se simt neînţeleşi când li se interpretează această tendinţă de control în sensul poftei de putere. Ei trebuie să exercite acest control pentru a se putea descurca cu invidia lor, care ameninţă să-i roadă. Asta nu înseamnă însă că oamenii ceilalţi, care intră sub un astfel de control, nu-i percep pe aceştia ca fiind dornici de putere, distructivi şi restrictivi – căci pe om nu-l afectează o privire binevoitoare, ci una rea.

Am sugerat deja că la baza invidiei se află sentimentul de a fi lipsit de valoare şi iubire dintr-un motiv oarecare, de a nu fi realmente un om bun într-o lume bună, de a nu avea, în

mod indiscutabil, o justificare a existenţei (aceste lucruri pot fi simţite, dar pot fi şi rezultatul unei „deducţii”). În ultimă instanţă, disponibilitatea de a reacţiona cu invidie are legătură cu faptul că cineva poate să fie, în prea mică măsură el însuşi şi să însemne prea puţin, în locul propriei existenţe incontestabile apărând comparaţia permanentă cu alţi oameni, în speranţa că le va putea ţine piept, dar şi cu teama că va trebui să constate că toţi ceilalţi sunt mai buni, mai rapizi, mai fericiţi, mai eficienţi şi au mai mult succes.

Pe baza exemplului celor două biografii ale invidiei se evidenţiază două substraturi diferite, tipice, după părerea mea, pentru dezvoltarea unei personalităţi invidioase. Un substrat îl obligă pe copil la o hegemonie grandioasă, iar celălalt conţine o lipsă care îi dă copilului sentimentul că nu este cuplat la bogăţia existenţei.

Aceste substraturi fundamentale pot fi descoperite în cele mai timpurii situaţii de viaţă ale copilului. Desigur, se mai întâmplă ca, în condiţiile unor masive intervenţii forţate ulterioare, să înceapă să invidieze brusc până şi acei oameni care în sine nu sunt foarte înzestraţi pentru invidie: când concepţia noastră despre noi înşine ajunge sub presiune şi simţim cum sporeşte îndoiala de sine sau devenim conştienţi de influenţa prea mică pe care o avem asupra evenimentelor destinului, putem deveni mult mai invidioşi.

Cel care trebuie să fie ceva deosebit „de la natură” – în realitate, firește, sub presiunea familiei de origine – provine, de regulă, deja dintr-un sistem al invidiei, un sistem

în care există, deci, multă invidie care se moşteneşte, un sistem în care se idealizează sau se depreciază şi în care se aşteaptă lucruri deosebite. În asemenea sisteme nu apar „relaţii relaxate” în care avem voie să fim cum suntem, ci relaţii în care, dacă nu suntem cei mai buni, mai frumoşi şi mai talentaţi, ne pierdem foarte repede din valoare. Ne vine în minte basmul *Albă-ca-Zăpada:* regina nu are linişte până ce nu este cea mai frumoasă din ţară. De cele mai multe ori nu reuşim să atingem în mod credibil această poziţie idealizată, dar chiar dacă o atingem, succesul este legat de o dezamăgire: sentimentul de a fi valoros, bucuria acceptării de sine nu apar nici în urma faptului că suntem cei mai mari. Dacă acest lucru este recunoscut drept o eroare, ne înfuriem şi suntem dezamăgiţi de faptul că am mizat atâta pe acest ţel iluzoriu. Sentimentul platitudinii rămâne: ceilalţi – oricare ar fi ei – o duc pur şi simplu mai bine întotdeauna.

Dacă, indiferent din ce motiv, trebuie să fim necontenit „deosebiţi” şi sperăm ca astfel să ne crească acceptarea de sine şi valoarea proprie – care pot fi atinse numai prin faptul că ne putem accepta în finitudinea şi în existenţa noastră, aşa cum este ea –, devenim dornici de o confirmare. În această dorinţă trebuie să vedem totuşi voinţa de a ţine sub control situaţiile de viaţă dificile.

Disponibilitatea de a invidia apare însă şi atunci când ceea ce este perceput de fiecare dată ca fiind vital n-a existat sau n-a putut fi asimilat. Există în *Biblie* o formulă antiinvidie.[39]

pe urmă doar cu mare dificultate, dacă se mai face simţită vreodată. În acest caz nu apare dorinţa fierbinte de confirmare, ci dorinţa de hrană afectivă.

31Cf. Kast, 1994: *Vater-Töchter, Mutter-Söhne,* p. 230 *[Fiicele tatălui, fiii mamei,* p. 220].

[36] Cf. Krüger, 1989: *Der alltägliche Neid und seine kreative Überwindung,* p. 17.

3LCf. Kast, 1994: *Vater-Töchter, Mutter-Söhne,* p. 178 *[Fiicele tatălui, fiii mamei,* p. 156]; Kast, 1990: *Die Dynamik der Symbole,* pp. 59 ş.u.

3î_Cf. *ibid.,* pp. 44 ş.u.

3î_Cf. Martin, G.M., 1982: Neid und Eifersucht, Biblische Diagnosen und Perspektiven ihrer Überwindung, în: Pflüger, P.-M. (ed.): *Neid, Eifersucht, Rivalität. Vom konstruktiven Umgang mit Bösen,* Bonz, Fellbach, p. 108.

[40] *Op. cit.,* p. 47. (*N. trad.)*

Teorii despre apariţia invidiei

Următoarea expunere concisă, privitoare la teoriile despre apariţia invidiei, are rolul de a aprofunda tema. Cititorii care nu sunt foarte interesaţi de substratul teoretic pot sări peste acest capitol, rotunjit în sine, fără a pierde legătura cu restul.

Melanie Klein şi Joan RiviereHau studiat invidia în anii '30. Melanie Klein este considerată întemeietoarea teoriei relaţiilor cu obiectul, iar cu aceasta, prima teoreticiană a relaţiilor cu obiectul din şcoala engleză, căreia îi aparţin – printre alţii –, alături de Joan Riviere, Hanna Segal şi Ronald Fairbairn, care au prezentat şi au dezvoltat în continuare conceptele lui Melanie Klein. Otto F. Kernberg^, care a preluat de la ea anumite concepte, dar s-a şi distanţat clar de ea în numeroase privinţe, este astăzi unul dintre cei mai cunoscuţi teoreticieni în viaţă ai relaţiilor cu obiectul din şcoala americană, din care mai fac parte, printre alţii, Margaret Mahlerj! şi Edith Jacobsonj\

TEORIA LUI MELANIE KLEIN DESPRE APARIŢIA INVIDIEI

SÂNUL MATERN BUN ŞI AGRESIVITATEA

Melanie Klein porneşte de la faptul că sugarul îşi satisface toate nevoile la sânul mamei. În legătura lui cu sânul matern, ea vede un fel de continuare a protecţiei intrauterine, prenatale. În continuare ea accentuează însemnătatea pulsiunii agresive începând cu naşterea şi, plecând de la aceste două elemente, dă o explicaţie pentru invidie: „De îndată ce sugarul devine conştient de sân ca sursă a vieţii şi a experienţei bune, se naşte invidia.”[45]

Cum aşa? Satisfacţia legată de sân produce o idealizare; sânul este văzut ca „sursă a oricărei stări de tihnă, atât fizice, cât şi sufleteşti, un rezervor inepuizabil de hrană, căldură, iubire, înţelegere şi cunoaştere”4î.

Potrivit lui Melanie Klein, această satisfacţie potenţează dorinţa de a avea sânul acela şi de a-l proteja. Experienţa satisfacţiei are însă ca rezultat şi faptul că sugarul însuşi vrea să devină sursa unei asemenea desăvârşiri. În urma acestei dorinţe, el trăieşte sentimente dureroase de invidie, iar ca o consecinţă a lor apare dorinţa de a strica tot ce poate provoca sentimente atât de dureroase.

SÂNUL BUN DEVINE RĂU

Această dorinţă distructivă, generată de invidie, face, aşadar, ca sursa binelui, de care copilul depinde în mod absolut necesar, să devină rea. În acest stadiu, deci, nu mai sunt posibile pentru sugar introiecţiile binelui ca fantasme despre sânul bun (Melanie Klein porneşte de la ideea că sugarul este înzestrat de la început cu fantezie). întrucât invidia vrea să distrugă sânul ca sursă a vieţii, Melanie Klein înţelege invidia drept cea mai timpurie obiectivare a pulsiunii de moarte.^

Sânul matern bun poate fi perceput ca fiind rău de către copil şi în urma unui alt proces: când sugarul are sentimentul că este îmbibat de rău pe dinăuntru, însă sânul este sursa oricărui bine, atunci răul poate fi proiectat asupra acelui sân şi poate face ca sugarul să dorească să distrugă imaginar sânul respectiv, de care începe acum să se sperie.

Melanie Klein merge şi mai departe: când sânul nu dă laptele aşteptat, sugarul percepe asta nu doar ca pe o lipsă, ci are fantasma că sânul reţine laptele într-un mod sadic şi agresiv. De aceea copilul nu este numai frustrat, ci se simte persecutat de ceva rău. Invidia exprimă atunci ura faţă de acest sân care reţine laptele.!!

DEZVOLTAREA UNEI RELAŢII CU OBIECTUL TOTAL

În contextul invidiei, Melanie Klein se referă la poziţia paranoid- schizoidă, postulată de ea; această poziţie cuprinde primele 3-4 luni de viaţă. în cea de-a doua jumătate a primului an

de viaţă, acesteia i se alătură poziţia depresivă, conform concepţiei ei.^t Prin poziţie, Melanie Klein înţelege conlucrarea relaţiilor cu obiectul, a anxietăţilor şi atitudinilor defensive aflate în legătură cu acestea şi care pot fi eficiente de-a lungul întregii vieţi. Cele două poziţii sunt caracterizate de ea în felul următor:

Poziţia paranoid-schizoidă se defineşte, printre altele, prin faptul că sugarul nu este conştient încă de „persoane”, că el are relaţii cu obiecte parţiale [precum sânul] şi că procesele de clivaj şi anxietăţile paranoide prevalează. Începutul poziţiei depresive se defineşte prin recunoaşterea mamei în integralitatea ei, prin relaţia cu obiectul total şi prin predominanţa ambivalenţei, a anxietăţii depresive şi a sentimentului de vinovăţie.^

Voi aprofunda aceste două poziţii în contextul tratării invidiei.

MECANISMUL DEFENSIV „NORMAL” AL CLIVAJULUI LA COPILUL MIC

Melanie Klein este de părere că Eul sugarului este expus de la naştere polarităţii dintre pulsiunea de viaţă şi pulsiunea de moarte, are un sentiment de anxietate de la naştere şi, ca atare, cunoaşte şi mecanismele defensive, în special mecanismul defensiv al clivajului. Eul clivează pulsiunea de moarte şi proiectează o parte asupra „obiectului originar”, sânul. Pe

baza acestei proiecţii, sânul devine rău şi de aici rezultă teama de persecuţie. Ceea ce mai rămâne în sine din pulsiunea de moarte devine o agresiune declanşată împotriva persecutorilor. Eul clivează şi pulsiunea de viaţă. O parte creează un obiect intern bun, „un obiect ideal“, care este proiectat şi el, garantând menţinerea vieţii. Restul rămas din pulsiunea de viaţă este folosit pentru a stabili o legătură cu acest obiect ideal. Obiectul primar, sânul, a fost clivat, deci, într-un sân „ideal” şi unul „persecutor”. După Melanie Klein, ţelul acestui proces este de a obţine un obiect ideal protector, dătător de viaţă, de a-l păstra pe acesta în interior şi de a exclude obiectul rău.

În poziţia paranoid-schizoidă, teama principală o constituie faptul că obiectul persecutor ar putea să pătrundă în Eu şi să distrugă obiectul ideal sau chiar sinele.Z! Împotriva acestei temeri, Eul dezvoltă un mecanism defensiv suplimentar, proiecţia: răul este proiectat, iar binele este introiectat.

CÂND PROCESUL CLIVAJULUI „NORMAL” ESTE PERTURBAT DE INVIDIE

Când e foarte intensă, invidia timpurie distruge clivajul în obiect ideal şi obiect persecutor, clivaj care este important în poziţia paranoid- schizoidă. Obiectul bun, ideal – sânul – trebuie atacat şi distrus, fiindcă el trezeşte invidia. Sugarul nu se poate identifica în acest caz cu obiectul ideal, „sânul bun”, şi nu speră ca un obiect ideal să fie de ajutor împotriva

anxietăţilor; în plus, fantasmele voinţei de a distruge trezesc sentimente de vinovăţie. Fiindcă nu mai există obiecte ideale nedistruse, nu pot fi integrate nici părţile personalităţii bune. „Invidia împiedică o introiecţie bună, ceea ce sporeşte, la rându-i, invidia.”^

INVIDIA ŞI LĂCOMIA

Melanie Klein postulează şi un conflict înnăscut între iubire şi ură, condiţionat de constituţia individului. Circumstanţele exterioare pot ascuţi conflictul respectiv, prin care cea mai timpurie relaţie dintre mamă şi copil devine – potrivit lui Klein – primul câmp de luptă între iubire şi ură.

Impulsurile distructive, teama de persecuţie, lăcomia şi invidia sunt considerate de Melanie Klein tot ca fiind înnăscute. Şi ele sunt intensificate de circumstanţe externe – de o naştere dificilă, de o hrană insuficientă sau de alţi factori. Totuşi, conform lui Melanie Klein, invidia poate fi influenţată de măsuri terapeutice.

Klein face distincţia dintre invidie şi gelozie în felul următor: invidia se produce în relaţie cu o altă persoană, căreia am dori să-i luăm sau să-i distrugem ceea ce are. Pentru Klein, gelozia se bazează pe invidie, dar presupune o a treia persoană; atunci, copilul invidiază relaţia dintre mamă şi tată.

Melanie Klein pune în legătură cu invidia lăcomia, înţeleasă ca o dorinţă puternică şi

celorlalţi nu este doar teama de proiecţia propriei invidii, ci şi o teamă „reală”, foarte justificată, faţă de acţiunile distructive, ce provin din invidia altora.

CRITICI LA TEORIILE LUI MELANIE KLEIN

Devine evident că Melanie Klein postulează o fantasmă despre ceea ce simţim în fragedă copilărie. Cei care studiază sugarul spun pe bună dreptate că aici este proiectată o teorie asupra sugarului şi a relaţiei dintre mamă şi copil.^

Daniel N. Stern critică înainte de toate ideea clivajului în „bun“ şi „rău” într-o perioadă atât de timpurie; el critică această teorie a clivajului şi la Kernberg. El obiectează că pe baza numeroaselor manifestări ale clivajului în tabloul stărilor clinice ale adulţilor a fost reconstruit „un sugar clinic“. El consideră că aceste clivaje nu pot fi observate însă la sugar şi că experienţele pot fi categorisite în bune şi rele abia când referenţialitatea verbală este bine ancorată. Stern vede în ceea ce Klein şi Kernberg consideră că este un clivaj, „o categorizare de ordin superior”^.

În psihologia emoţiilor, diverşi cercetători sunt azi de părere că teama/frica ar apărea abia în cea de-a doua jumătate a primului an de viaţă.^lÎn 1955, când Melanie Klein a ţinut la un congres la Geneva o conferinţă despre invidia primară, care caută să distrugă sânul bun, împiedicând astfel procesele de clivaj normale în fragedă copilărie, această idee „i-a derutat” foarte mult pe colegi.^

Problematic la teoria lui Melanie Klein despre invidia primară este cadrul de referinţă temporal: ideea că nou-născutul are deja un Eu, că declanşează mecanisme defensive şi-şi

celălalt şi lipseşte sentimentul de comuniune.

În plus, la teoria lui Melanie Klein mai este problematic faptul că invidia – ca primă expresie a pulsiunii de moarte – trebuie să fie înnăscută. Ce-i drept, în cercetarea emoţiilor predomină convingerea că emoţiile primare sunt preformate din punct de vedere biologic şi se dezvoltă în fiecare individ, în mod independent de cultură.îLPe baza observării sugarului ştim totuşi că trăirea şi exprimarea emoţiilor individuale se produc abia treptat şi că întreaga paletă de emoţii poate fi trăită complet abia de pe la 2 ani“

POZIŢIA PARANOID-SCHIZOIDĂ SI POZIŢIA DEPRESIVĂ

Conceptele de poziţie paranoid-schizoidă şi poziţie depresivă joacă un rol important în contextul elaborării psihice a invidiei. Din existenţa cotidiană ne este suficient de cunoscut – iar acest fapt a devenit şi obiectul teoriei nevrozelor – că oamenii împart lumea în bine şi rău, adică o clivează, atunci când teama lor creşte foarte mult. Atunci, răi sunt de cele mai multe ori ceilalţi, iar buni noi înşine. Dar fiindcă răul se află undeva „afară” şi devine incontrolabil – fiind asociat eventual, şi cu o identificare proiectivă, asupra căreia voi reveni –, anxietatea creşte, iar răul trebuie proiectat definitiv în lume. Ne aflăm într-o poziţie paranoid-schizoidă. Insă în această poziţie nu mai putem elabora nimic. De aceea – potrivit lui Melanie Klein –, după poziţia paranoid-schizoidă trebuie să urmeze într-o evoluţie sănătoasă poziţia depresivă. La aceasta ajunge copilul în a doua jumătate a primului an de viaţă, presupunând că el face mai multe experienţe bune decât proaste. Atunci el depăşeşte anxietatea faţă de sânul rău şi percepe că sânul este şi bun şi rău.

Pe parcursul procesului de maturizare naturală a Eului, cunoaşterea acestui fapt este transferată asupra mamei ca întreg. Clivajul în bine şi rău se diminuează, iar capacitatea de ambivalenţă creşte. Iubirea pentru obiect poate fi trăită chiar şi atunci când urâm obiectul. Prin aceasta anxietăţile se reduc, iar în locul lor trăim regretul legat de faptul că am fost furioşi şi invidioşi, că am vrut să distrugem sau am crezut că am distrus obiectul iubit.

De aici se dezvoltă sentimentele de vinovăţie şi un fel de disperare depresivă; prin compensaţii în realitate şi la nivelul fantasmării, obiectele bune sunt refăcute în exterior şi în interior. Această tendinţă compensatorie este considerată de Melanie Klein fundamentul activităţii creatoare şi al sublimării^, dar apare, totodată, şi ca o posibilitate de a elabora în mod creativ invidia.

Copilul nu mai proiectează pur şi simplu răul, ci se percepe şi pe sine ca bun şi rău. Teama nu mai este aceea că am putea fi distruşi de răul pe care l-am proiectat în alţi oameni, ci aceea că suntem noi înşine mereu în primejdie să devenim răi şi să distrugem oamenii şi relaţiile de care suntem dependenţi.

După Melanie Klein, trecerea de la poziţia schizoidă la cea depresivă este posibilă, fără alte dificultăţi, atunci când experienţele bune cu sânul le domină pe cele proaste. Copiii cărora le place să fie hrăniţi pot integra astfel sânul matern bun ca experienţă a ceva bun şi hrănitor. Iată fundamentul pentru capacitatea de a savura, pentru recunoştinţă şi generozitate!

Conform lui Melanie Klein, putem fi recunoscători doar dacă ajungem într-o poziţie depresivă, când putem trăi iubirea, recunoştinţa, mulţumirea, invidia şi ura – aşadar, atât sentimente
pozitive, cât şi negative –, fără ca invidia şi ura să reuşească totuşi să domine celelalte sentimente. Potrivit lui Melanie Klein, invidia există permanent. Oriunde apare „un

sân bun” în această lume, apare şi invidia. Dar dacă nu suntem fixaţi exclusiv într-o poziţie paranoid-schizoidă, invidia noastră are să ne întristeze şi ne vom întreba cum putem avea parte de binele după care tânjim. Astfel invidia poate duce în final la recunoştinţă.

Succesiunea poziţiei paranoid-schizoide şi a celei depresive, precum şi diferenţierea lor au avut o mare influenţă asupra practicii terapeutice, până la nivelul observaţiilor tehnice, cum ar fi, bunăoară, regula că trebuie mai întâi să ne reprezentăm componenta paranoid- schizoidă a unei situaţii şi abia după aceea să ne îndreptăm atenţia spre componenta depresivă, căci numai aşa este posibilă elaborarea anxietăţilor.

De asemenea, multe dintre experienţele noastre cu un aspect ostil se derulează tot după acest model. Dacă, de exemplu, suntem foarte furioşi, vom căuta mai întâi un ţap ispăşitor, pe care putem fi supăraţi şi pe care-l depreciem cum trebuie. Atunci este posibil să ne idealizăm pe noi înşine. Abia treptat se poate să ne întrebăm care a fost de fapt aportul nostru la întreaga situaţie. Atunci este posibil să ne întristeze tocmai rolul nostru şi să reflectăm cum am putea repara situaţia. – Atunci nu mai avem pur şi simplu un om rău şi altul bun, ci ambii sunt în ultimă instanţă buni şi răi în acelaşi timp.

Rămâne totuşi să mai adăugăm că există şi oameni care trăiesc la început în poziţie depresivă. Dar ei trebuie să facă un al doilea pas, ca să ajungă într-o poziţie paranoid-schizoidă, spre a simţi cu adevărat emoţiile agresive.

timpurii”. În cazul acestor tulburări timpurii, aşa-zis patologico- narcisiste, şi al tulburărilor borderline, dezvoltarea fricii, clivajul, dezvoltarea invidiei, idealizarea şi deprecierea, identificarea proiectivă joacă un rol foarte important. Numai că invidioşi sunt la un moment dat toţi oamenii, nu numai cei cu o tulburare timpurie.^

IDENTIFICAREA PROIECTIVĂ

Conceptul de „identificare proiectivă“ a fost introdus de Melanie Klein şi a fost extins ulterior de diverşi autori. Melanie Klein înţelege identificarea proiectivă în sensul că unele părţi ale sinelui şi ale obiectelor interioare sunt clivate şi proiectate în obiectul exterior, care este identificat, în consecinţă, cu componentele proiectate şi astfel este oarecum şi ţinut sub control. Identificarea proiectivă poate fi orientată spre obiectul ideal; odată cu aceasta poate fi evitată o separare. Părţile rele sunt proiectate de asemenea, ca să ne debarasăm de ele şi să le putem controla la celălalt. Invidioşi sunt în acest caz doar ceilalţi. Insă această circumstanţă – presupusa invidie a altora – produce şi o mare teamă în faţa invidiei acestora şi, în cazul de faţă, o blocare a creativităţii sau o interdicţie de a ne situa alături de propriile „părţi bune”, deoarece ele ar putea declanşa multă invidie.

Identificarea proiectivă, aşa cum o înţelegem azi, poate fi împărţită în trei faze şi conţine un model pentru elaborarea invidiei, model pe care aş dori să-l relev. Ogden a prezentat identificarea proiectivă într-o foarte bună privire de ansambluri; împărţirea operată de el stă la baza expunerii mele.

CELE TREI FAZE ALE IDENTIFICĂRII PROIECTIVE, CONFORM LUI OGDEN

În prima fază descoperim o proiecţie „normală”: vedem accentuate la altcineva

componente ale personalităţii noastre, pe care nu le putem accepta („Eu nu sunt supărat şi invidios, tu eşti, doar tu!”). Ceea ce nu este acceptabil pentru noi – cel mai adesea este ceva perceput de noi ca fiind rău, dar câteodată poate fi şi ceva angelic – este externalizat şi proiectat asupra altui om.

Într-o a doua fază a acestui proces defensiv – evident, simpla proiecţie nu constituie o apărare suficientă –, asupra receptorului proiecţiei este exercitată o presiune manipulatoare absolut reală de a se şi comporta conform proiecţiei. Dacă în cursul unei terapii, de exemplu, persoana supusă analizei îşi proiectează asupra analistei mama mereu pusă pe critici, atunci, în cazul identificării proiective, persoana supusă analizei va miza totul, când interacţionează, pe faptul că analista se comportă brusc precum mama care critică mereu. Am impresia că aici joacă un anumit rol nu doar factorii comportamentali, ci şi puterea fantasmării inconştiente.îlAnalista va construi mai întâi o opoziţie împotriva acestui comportament atribuit ei şi proiectat asupra ei, considerat de ea inacceptabil, dar până la urmă nu se va putea apăra de el.

Dacă percepe acest comportament „involuntar”, ea şi-l poate elabora. Aşadar, analista elaborează exemplar ceea ce persoana supusă analizei a depus în contul ei. Aceasta este cea de-a treia fază a identificării proiective. Aici ne putem imagina multe elaborări posibile. Ea poate spune, de pildă, că este foarte neplăcut să fii atât de critică şi că va încerca să nu

Dinamica identificării proiective, aşa cum este descrisă de Ogden, este tot un model despre modul în care am putea gestiona invidia în relaţia terapeutică.

INVIDIA ŞI TOTALITATEA

Mary Williamsîî, o discipolă londoneză a lui Jung, înţelege în mod simbolic sânul – obiectul primar postulat de Melanie Klein. Pentru ea, sânul este prima reprezentare a mamei arhetipale ca zeitate a naturii androgine. Ea ajunge la interpretarea androginităţii fiindcă sânul este blând şi rotund, dar are sfârcurile tari şi erecte când este stimulat. Pentru ea, invidia primară este o invidie faţă de funcţia creatoare, care este legată de acest arhetip al mamei.

În mod interesant ea menţionează într-un exemplu clinic însemnătatea crucială a problematicii ochiului în contextul unei problematici a invidiei şi locul central ocupat de simbolul ochiului, care, cel puţin când este reprezentat abstract, are o similitudine cu sânul. Aceasta aminteşte de faptul că invidia a fost asociată foarte frecvent în istoria umanităţii cu pericolele care vin dintr-o privire rea („deochi”).

Mary Williams se referă în interpretarea ei şi la Rosenthall™, care spune că invidiosul este fascinat de arhetipul mamei falice, un personaj androgin, care „are de toate” şi se distinge în primul rând prin faptul că are capacitatea excitaţiei orgiastice *(orgiastic excitement).™*

La Williams şi la Rosenthall, simbolul, care ne trezeşte invidia şi pe care ni-l dorim cu atâta ardoare încât l-am întrupa – şi totuşi am vrea să-l şi distrugem –, este înţeles ca

simbol al totalităţii, al unei totalităţi ce este încă legată de personajul arhetipal matern al belşugului şi al dinamicii extatice. Tot binele, care este exterior – în vreme ce în interior, în opoziţie cu acesta, totul e gol, aşa cum descrie Laing, foarte nimerit în cazul său^.—, n-ar trezi, deci, doar invidia, ci acest bine exterior, acest belşug, ar promite o viaţă intensă, supremul sentiment al vitalităţii, în locul plictiselii, care este asociată golului.

Stein este de părere că ceea ce vede şi râvneşte invidiosul în exterior este un obiect al sinelui, în sensul lui KohutŢ! Invidia ar fi atunci un semnal de alarmă că legătura dintre Eu şi Sine – în sensul lui Jung – a fost distrusă. De aceea, Stern nici nu vede în invidie expresia pulsiunii de moarte, ci un impuls spre individuaţie, chemarea de a restabili relaţia dintre Eu şi Sine. Odată cu aceasta, invidiosul ar fi legat iarăşi mai mult de destinul său, cândva propriu, şi ar trăi ceea ce îi aparţine cu adevărat.

Stein vede cauza unei dezvoltări deosebite a invidiei în faptul că în mod inconştient se investeşte prea mult în lumea exterioară şi prea puţin în sinele interior. Asta lămureşte – iar noi am conştientizat totuşi mereu acest lucru – cât de mult are de-a face invidia cu căutarea adevăratului sine, cât de înzestraţi pentru invidie sunt oamenii care, din raţiuni de adaptare, de supravieţuire şi chiar de respingere a golului şi a ruşinii, au fost nevoiţi să-şi atribuie un sine fals sau să se lase dresaţi. Pentru Stein, aşadar, propriul sine este căutat, de fapt, în crizele de invidie.

Din punctul meu de vedere, în crizele de invidie se fac remarcate mai degrabă acele aspecte ale sinelui care sunt adecvate integrării din momentul respectiv. Totuşi, din sentimentul invidiei nu rezultă prea des o rivalitate creatoare, care ar putea favoriza dezvoltarea componentelor sinelui propriu, ci mult mai frecvent un comportament distructiv. Iar atunci am avea de-a face tot cu pulsiunea de moarte. Dar de ce trebuie să distrugem ceea ce ne trebuie atât de urgent? Probabil pentru că, dacă nu putem ajunge noi înşine să ne bucurăm de acest minunat sentiment al belşugului şi al vieţii intense – aşa cum şi-l imaginează invidiosul –, atunci nu trebuie să-l aibă nici alţii. În cazul acestei mame falice sau a „arhetipului mamei-natură ca divinitate androgină” (Williams), cel asupra căruia cade proiecţia sinelui – sau a componentelor sinelui – este în mod evident copilul preferat, copilul ales, care stârneşte foarte multă invidie.

VINDECAREA INVIDIEI

Pentru Stein, unica soluţie nedefensivă în relaţia cu invidia este îmbunătăţirea relaţiei dintre Eu şi Sine şi clarificarea faptului că Eul trebuie să întrupeze Sinele, cu alte cuvinte, să simtă că viaţa pe care o am este doar viaţa mea şi corpul pe care îl am este doar corpul meu.Zi.Asta înseamnă, deci, că trebuie să se producă o modificare a concepţiei despre sine, cu o evaluare clară a destinului propriu – şi a acceptării acestuia. Fără conştientizarea invidiei, Stein nu vede nicio posibilitate de îmbunătăţire a relaţiei dintre Eu şi Sine. Desigur, acest lucru este mai uşor de spus decât de făcut.

TEORIA LUI MELANIE KLEIN, VĂZUTĂ ÎNTR-UN CONTEXT MAI LARG

Dacă ne debarasăm de aspectele datate ale teoriei concepute de Melanie Klein cu privire la prima perioadă a vieţii, va deveni evident că ea vorbeşte exclusiv despre interacţiunea dintre principalele forţe ale vieţii, despre o dinamică observabilă mereu, mai ales pe parcursul vieţii ulterioare, despre concepte care – deşi controversate – rămân totuşi permanent în discuţie. Să ne gândim, bunăoară, la perechea de concepte freudiene referitoare la pulsiunea de viaţă şi la pulsiunea de moarte^sau la cea a lui Erich Fromm^_ despre biofilie, ca iubire pentru ceea ce este viu, şi necrofilie, ca iubire pentru ceea ce este mort.

Sânul este pentru Melanie Klein primul obiect invidiat, pe care ea îl vede ca pe un şuvoi de lapte şi iubire. În sine, acest şuvoi nu are nevoie de nicio raţiune ca să se reverse. Acest şuvoi de lapte şi iubire poate fi reţinut însă de sân – şi, după cum am menţionat, potrivit lui Klein, acest lucru este perceput de un copil de vreo trei zile ca fiind ceva arbitrar, sadic şi agresiv.^. Ceea ce proiectează Melanie Klein aici asupra sânului poate fi identificat – în terminologia lui Jung – în spaţiul matern pozitiv din prima perioadă a vieţii, despre care se vorbeşte atunci când un copil primeşte pur şi simplu toate lucrurile de care are nevoie: hrană, atingere, acceptare, entuziasm, iubire, fără a trebui să dea ceva în schimb. Percepţia acestui spaţiu matern pozitiv^ar constitui atunci baza pentru un sentiment al vieţii bun şi plin de încredere, care îi facilitează copilului sentimentul că el este un om bun într-o

lume bună.

Când acest sentiment vital nu poate fi transmis, în cel mai grav caz va lua amploare un sentiment contrar al vieţii: atunci copilul are în mod presant bănuiala că este un om rău într-o lume rea, iar pe deasupra, că este el însuşi vinovat de acest lucru. Neputinţa şi furia asociate acestor bănuieli sunt proiectate asupra celor ce au parte de atenţie şi afecţiune. De aici se dezvoltă apoi disponibilitatea de a avea o atitudine invidioasă, dacă spaţiul matern bun rămâne totuşi dezirabil, dar inaccesibil în aparenţă. Dacă pe urmă alţi oameni se deplasează în acest spaţiu, apare invidia şi dorim ca măcar să distrugem ceea ce nu putem avea deja noi înşine.

Conform acestei abordări teoretice, invidia nu apare decât mult mai târziu, în niciun caz în primele zile de viaţă. Din acest unghi, pare doar o speculaţie, când Melanie Klein afirmă că un copil de trei zile cunoaşte deja invidia şi o percepe ca pe ceva sadic şi agresiv dacă sânul nu-i dă lapte. Jacobson, care reprezintă o orientare teoretică asemănătoare cu cea a lui Klein, este de părere că un copil devine lacom, dornic să aibă şi invidios la sfârşitul primului an de viaţă.Iî

Ne-am putea reprezenta de asemenea faptul că un copil observă pe la un an şi jumătate că alţi oameni îi sustrag în mod intenţionat ceva sau îi reţin pur şi simplu ceva la vârsta la care el ştie despre sine că poate reţine ceva, iar odată cu aceasta copilul poate avea un

efect asupra adultului – cel puţin creându-i un disconfort. Atunci ne putem imagina că şi copilul devine furios când mama reţine ceva, şi anume atunci când el poate afla că ceilalţi oameni nu sunt controlabili până la capăt, dar şi că el însuşi nu este controlabil. Adică invidia ar putea apărea, de fapt, abia când la copil se dezvoltă o concepţie despre sine care îi permite să facă distincţia între eu şi celălalt în planul reprezentării.^LLa aşa ceva ne putem aştepta la o vârstă cuprinsă între 16 şi 24 de luni, când devine foarte limpede că un copil are o capacitate şi o activitate de reprezentare clarăL, deci, poate să şi simbolizeze.

HKlein, M./Riviere, J., 1937/1989: *Seelische Urkonflikte. Liebe, Haß und Schuldgefühl,* Fischer TB, Frankfurt/M.

42 Kernberg, O.F., 1988: *Innere Welt und äußere Realität. Anwendungen der Objektbeziehungstheorie,* Verlag Internat. Psychoanalyse, München, Wien.

43 Mahler, M.S., 1972: *Symbiose und Individuation. Psychosen im frühen Kindesalter,* Klett-Cotta, Stuttgart

44 Jacobson, E., 1978: *Das Selbst und die Welt der Objekte,* Suhrkamp, Frankfurt/M.

4î_Segal, H., 1964/1983: *Melanie Klein. Eine Einführung în ihr Werk,* Fischer TB, Frankfurt/M., p. 61.

4L*Ibid.,* p. 62.

HCf. *ibid.,* pp. 61 s.u.

2!_Cf. Kernberg, 1988: *Innere Welt und äußere Realität,* p. 24.

2!_Cf. Segal, 1964/1983: *Melanie Klein,* p. 13.

51 *Ibid.*

51Cf. *ibid.,* p. 45.

51Cf. *ibid.,* p. 63.

51Cf. Kernberg, 1988: *Innere Welt und äußere Realität,* p. 25.

51 Cf. Stern, D.N., 1992: *Die Lebenserfahrung des Säuglings,* Klett- Cotta, Stuttgart (ed. a X-a, 2010), pp. 343 s.u.; Kernberg, 1988: *Innere Welt und äußere Realität*, p. 48.

51Cf. Stern, 1992: *Die Lebenserfahrung des Säuglings,* p. 252.

[56] Cf. Kruse, O., 1991: *Emotionsentwicklung und Neurosenentstehung. Perspektiven einer klinischen Entwicklungspsychologie,* Enke, Stuttgart, pp. 96 s.u.

51 Cf. Grosskurth, Ph., 1993: *Melanie Klein. Ihre Welt und ihr Werk,* Verlag Internat. Psychoanalyse, Stuttgart, p. 525.

51Cf. Stern, 1992: *Die Lebenserfahrung des Säuglings,* pp. 341 s.u.

5!_Cf. *ibid.*

6LCf. Kast, 1990: *Die Dynamik der Symbole,* pp. 196 s.u.

61 Cf. Izard C.E., 1981: *Die Emotionen des Menschen. Eine Einführung în die Grundlagen der*

pp. 161-174.

2,Cf. *ibid.,* p. 172.

[75] Freud S., 1923/2012: *Das Ich und das Es. Die beiden Triebarten,* în: *Freud Studienausgabe,* vol. III: *Psychologie des Unbewußten,* ed. a Xl-a, S. Fischer, Frankfurt/M., p. 307 ş.u. *„Eul şi Se-ul”,* în *„Opere esenţiale'',* vol. 3, Editura Trei, Bucureşti, 2010, pp. 321 ş.u.

7î_Fromm, E., 1964/1989: *Die Liebe zum Toten und die Liebe zum Lebendigen,* în: *Gesamtausgabe,* vol. 2: *Analytische Charaktertheorie,* dtv, München, pp. 179-198.

77_Cf. Kernberg, 1988: *Innere Welt und äußere Realität,* p. 24.

TL Cf. Kast, 1994: *Vater-Töchter, Mutter-Söhne,* p. 56 *[Fiicele tatălui, fiii mamei,* p. 63].

7î_Cf. Jacobson, 1973: *Das Selbst und die Welt der Objekte,* p. 72.

TL Cf. şi Bischof-Köhler, D., 1989: *Spiegelbild und Empathie. Die Anfänge der sozialen Kognition,* Huber, Bern/Stuttgart/Toronto, p. 57.

L_Cf. *ibid.,* p. 148.

Invidia faţă de sine

Şi în vise întâlnim oameni invidioşi. Uneori, personajele din visele noastre sunt invidioase în mod deschis, însă adesea abia în starea de veghe le punem în legătură cu oameni pe care îi cunoaştem şi îi percepem ca fiind invidioşi. Câteodată, chiar Eul oniric este invidios pe un alt personaj care apare în vis. Chiar dacă, în multe vise, invidia nu pare să fie la început o temă, din procesul multor vise deducem că invidia ar putea juca un anumit rol, dacă ne-am obişnuit să şi căutăm cu privirea invidia.

Nu voi adăuga interpretări amănunţite ale viselor, ci doar voi releva în ce situaţii apare invidia, ce efecte are ea, ce procese intră în acţiune cu ajutorul ei, ce relaţii are în cazul respectiv Eul oniric cu invidia şi cum ne mai pot face aceste vise să înţelegem teoria invidiei.

INVIDIA EULUI CELUI CARE VISEAZĂ

Visul unei femei de 24 de ani:

Sunt la un ştrand pe care nu-l cunosc, dar care e destul de monden. încep „să-mi aranjez” bikini-ul, fiindcă dintr-odată remarc că nu-mi stă cum trebuie. Soră-mea stă lângă mine. O întreb dacă bikini-ul meu arată cât de cât bine. Deşi nu se uită de fapt la mine, ea îmi spune liniştitor că îl găseşte frumos. Eu mă uit la celelalte femei şi constat că toate sunt mult mai frumoase decât mine, în special pe una o găsesc frumoasă ca o cadră. Mă trece un fior! Nimeni nu se va uita vreodată la mine când la ştrand poate fi văzută o femeie atât de frumoasă. Sunt total nefericită, vreau să plec, însă soră-mea nu vrea. O fac atentă la femeia frumoasă, soră-mea spune dispreţuitor că aia va fi având un amant bogat şi că e precis proastă ca noaptea. Sunt total nefericită, indispusă.

Femeia care a visat se trezeşte indispusă, descurajată. La început este veselă că în realitate nu are vacanţă şi nu trebuie să se arate nicicum la ştrand. Dar ea consideră că la drept vorbind nu se poate face totuşi nimic împotriva faptului că alţi oameni sunt mai frumoşi şi că ei vor atrage la un moment dat mai mult atenţia asupra lor. Dacă privim acest vis la nivel obiectual, el rămâne absolut comprehensibil. Este adevărat că nu se poate întreprinde nimic împotriva faptului că alţi oameni sunt mai frumoşi şi de asemenea

e-adevărat că oamenii mai frumoşi primesc mai multă consideraţie. Asta s-a demonstrat chiar ştiinţific.^

Femeia care a visat are două reacţii în această situaţie: ea începe să se privească în mod critic şi caută o confirmare din partea surorii pentru dubiile ei sau o liniştire reală. Sora nu pare foarte interesată de această problemă şi nici nu este în realitate. Ea foloseşte un mecanism de apărare contra invidiei: frumuseţea este consecinţa faptului că această femeie frumoasă are un amant bogat şi aceasta este depreciată suplimentar: trebuie să fie proastă ca noaptea.

Deci, în timp ce femeia care a visat s-a pus complet la dispoziţia invidioasă, „sora” nu-i permite deloc invidiei să ajungă la ea şi procedează ca şi cum totul n-ar avea nicio importanţă în ceea ce o priveşte. Atunci, sensul visului ar putea fi că femeia care a visat se consideră destul de puţin invidioasă, dar ştie deja că la un moment dat are să se uite comparativ la corpul femeilor frumoase şi este conştientă de posibilitatea ca şi ea să dezvolte o invidie puternică, dar şi de indispoziţia pe care i-o provoacă aceasta. Dincolo de diverse indispoziţii pe care ea le trăieşte continuu, visul ar putea incita la căutarea invidiei refulate. De asemenea, el o stimulează să se împace cu trupul ei real, aşa cum e el, şi să accepte faptul că ea nu arată ca un top-model.

Ce se întâmplă însă când înţelegem acest frumos personaj feminin ca fiind

concomitente, dar şi complet contradictorii de a gestiona invidia. În acest vis, Eul femeii care visează se lasă puternic afectat de invidie, iar sora din vis se apără la fel de riguros. Femeia care a visat se trezeşte cu emoţia invidiei Eului din vis, iar apărarea surorii pare să fie mai puţin eficientă, chiar dacă în viaţa cotidiană, ea se comportă în mod normal mai curând ca sora din vis.

UN CONFLICT MASCAT AL INVIDIEI

Un fragment dintr-un vis:

Mă urmăreşte un bărbat. Vrea să-i răpească pe copiii mei. Sunt revoltată, încerc încontinuu să mă ascund bine şi provizoriu reuşesc uneori, dar pe urmă, de fiecare dată când am sentimentul că am fost deosebit de vicleană, el iese cumva în avantaj. Încerc să-l ispitesc să sară peste un zid care este foarte înalt, deşi nu pare. Chiar îl sare, dar nu se loveşte, aşa cum speram, ci se ridică şi poate zbura. Ce-i drept, nu-mi poate răpi copiii (?), dar apar dintr-o dată lângă el nişte copii mai mari, care sunt mult mai vioi decât ai mei. De fapt, ei par a fi doar nişte imitaţii din carton. Mă decid să-i răpesc pe acei copii vioi... Nu ştiu dacă am reuşit.

Acest vis al unei femei de 34 de ani, fără copii, nu pare să evidenţieze invidia. Este unul dintre visele de persecuţie în care avem sentimentul că persecutorul care urmăreşte Eul celui care visează ar trebui să fie acceptat, la drept vorbind, de acest Eu din vis. În asociaţiile la vis a apărut apoi tema invidiei. Mai întâi, femeia care a visat a povestit că persecutorul era un tip foarte slinos şi dezgustător, un ticălos fără doar şi poate, extrem de obraznic, îndrăzneţ şi, cu siguranţă, gata de orice brutalitate. La început, el a fost, aşadar, depreciat. Apoi, femeia adaugă că ea a fost foarte pe fază în timpul visului, dar şi acest

persecutor a fost mereu un pic mai rapid, chiar cu un pas înaintea ei. La drept vorbind, ei i-ar fi plăcut să fie ca bărbatul acela, ba chiar îl invidiază pentru accesul pe care el l-a avut pretutindeni. Într-un fel, el a fost foarte ingenios şi n-a ezitat să-şi pună în practică ideile respective. În final, a avut şi copii mai vioi. Cu nişte copii mai vioi devii tu însuţi mai vioi. Pe urmă, ea a început să povestească despre bărbaţi – are o profesie în care bărbaţii sunt mult mai numeroşi decât femeile – şi a vorbit înainte de toate despre faptul că, deseori, aceştia îndrăznesc să acţioneze fără să stea prea mult pe gânduri; câteodată au foarte mult succes cu asta, dar foarte frecvent fac şi mult „lucru de mântuială”.

Bărbatul din psihicul ei, pe care îl consideră, de fapt, un duşman, este şi invidiat de ea. Însă ea îl pune în umbră, îl depreciază, deşi în realitate ar fi demn de încredere, după cum spune singură, fiindcă el are copii mai vioi şi sentimentul unei vitalităţi superioare. Pentru asta îl invidiază, ca şi pentru disponibilitatea de a risca. Ceva mai multă vitalitate şi disponibilitate de a-şi asuma riscuri ar fi de dorit şi în viaţa ei.

INVIDIA MANIFESTĂ

Visul unui bărbat de 38 de ani:

Stau la o masă la care se află, printre alţii, şi Heidegger. Eu trebuie să-mi expun teoria, ceea ce şi fac – cam îngrijorat, fiindcă este o continuare a unei teorii heideggeriene, dar şi mândru. Heidegger dă din cap reflexiv şi aprobator. Colegul meu X e foarte enervat, spune că totul este „o inepţie de tip superior“, se înroşeşte la faţă, i se încurcă limba, iar un alt coleg, psiholog, spune sec: „Domnule coleg, aici este vorba, probabil, despre invidie.” X îşi trage răsuflarea şi zice: „Nu numai, căci argumentaţia este realmente o cârpăceală.” (De aici nu-şi mai aminteşte ce a visat.)

Cel care a visat s-a trezit cu un sentiment de recunoştinţă că visul sa sfârşit, un vis în care se simţise foarte bine la început şi îl entuziasmase de-a dreptul acceptarea lui Heidegger; ulterior însă, din cauza răbufnirii de invidie a colegului său, s-a simţit ca paralizat în acest vis şi n-a mai văzut nicio posibilitate de a discuta cât de cât argumentat cu colegul respectiv. Literalmente, reacţia acestuia l-a amuţit.

Într-adevăr, bărbatul care a visat dezvoltase în ultimii ani o teorie care reprezintă în viziunea lui o continuare a unei teorii heideggeriene. La câteva săptămâni după acest vis, el urma să prezinte această teorie unor colegi de specialitate, ceea ce i-a declanşat o oarecare

nelinişte: convingerea că a dezvoltat ceva foarte important a alternat cu sentimentul că face mult zgomot pentru un truism.

Visul anticipează situaţia în care el urmează să-şi prezinte ideile. Componenţa colegilor este însă cu totul alta decât cea aşteptată. Unul e Heidegger însuşi – o expresie a dorinţei de a fi acceptat de bătrânul maestru drept continuator al ideilor sale. Faptul că acesta dă din cap gânditor şi binevoitor arată, pe de o parte, că lucrurile expuse de el sunt luate în serios, iar pe de altă parte, că există o acceptare de principiu. Dar mai este şi colegul X, cu care el colaborează des şi care în mod normal este bine intenţionat faţă de el, însă domeniul de cercetare al acestuia nu se intersectează nicidecum cu al lui. Acesta vădeşte toate semnele invidiei – faţă de aprobarea lui Heidegger, e de părere bărbatul care a visat. Aşadar, până la urmă este vorba despre o rivalitate invidioasă pentru recunoaşterea de către tată, fapt prezentat însă aici într-o manieră depreciativă. Psihologul care nu face parte din cercul lor, dar care este un cunoscut al bărbatului care a visat, diagnostichează invidia, iar odată cu aceasta, pesemne, pune capăt şi visului.

Invidia sau mai curând apărarea în faţa invidiei împiedică o discuţie rezonabilă, ceea ce face ca bărbatul care a visat să fie ca paralizat. Invidia paralizează întreaga situaţie. Eul celui ce visează nu poate avea nicio relaţie cu această manifestare a invidiei. După ce bărbatul ce a visat tocmai s-a simţit foarte bine acceptat, acum este „sfâşiat” (criticat

ca Eul celui ce visează să fie ca paralizat şi să nu-şi mai poată apăra cercetările. Oare este vorba despre o componentă clivată a invidiei celui care a visat – un indiciu că, în mod inconştient, acesta preferă să-i facă invidioşi pe oameni, pentru a nu trebui să invidieze el însuşi, aşadar, o provocare inconştientă a invidiei? Sau este vorba despre încercarea disperată a unei componente mai puţin conştiente de a se integra în sistemul conştientului, despre un imbold al individuaţiei ce provine din inconştient, dar care în acest mod nu încurajează nicidecum conştiinţa Eului, ci îl inhibă negativ?

INVIDIA CE POATE FI „DEDUSĂ”

Există vise care nu par a vădi teme legate de invidie; dar în cazul lor, dacă le privim mai îndeaproape, nu putem să nu luăm în consideraţie cel puţin invidia care declanşează anumite acţiuni.

Visul unei femei de 54 de ani:

Sunt la un târg de modă şi prezint rochii foarte frumoase. Sunt foarte mândră că am conceput singură aceste rochii şi că sunt apreciate. Deodată se iveşte soţul meu şi vrea să prezinte pe video, în paralel cu parada mea de modă, modelele unui alt designer. Mă înfurii şi îi spun că asta înseamnă totuşi o concurenţă pentru modelele mele. El spune: „Nu, atunci modelele tale ies şi mai bine în evidenţă“ şi mai adaugă ceva în sensul că „nu vreau decât să te ajut”. Îi spun foarte energic că ar trebui să înceteze şi să plece. Ceea ce şi face, dar când nu mă uit eu, imaginile video se derulează deja din nou, evident, prin telecomandă. Smulg toate cablurile din aparat – însă acesta merge în continuare. Din pricina supărării cu video-ul, mi-am neglijat prezentarea. Mă trezesc foarte furioasă şi cam pesimistă.

Femeia care a visat concepe într-adevăr rochii, însă nu transpune decât timid aceste schiţe în realitate, cerând producerea unuia sau altuia dintre modele. Cu acestea are de fiecare dată mare succes. Se simte foarte încurajată de soţul ei în aceste demersuri. El o

încurajează chiar să producă mai îndrăzneţ. Cu atât mai uimită este femeia că a visat aşa ceva. Ea vorbeşte despre cât de minunat a fost sentimentul de a-şi prezenta propriile modele şi cât de mult a deranjat-o intervenţia soţului. Femeia s-a supărat în primul rând din pricina faptului că el a fost atât de puţin impresionat de argumentele ei şi ea s-a întrebat, firește, ce oare l-a putut determina să reacţioneze în acest mod. Atunci, femeia şi-a amintit că el s-a prezentat drept binefăcător, de vreme ce voia s-o sprijine ca modelele ei să aibă mai mult succes prin concurenţa cu un alt designer, ceea ce, în reprezentarea lui, ar distrage măcar atenţia. Ea n-a putut crede că justificarea din vis a bărbatului ei este adevărată, cu atât mai puţin cu cât a remarcat apoi cât de importantă era pentru el această prezentare video de care ea „n-a mai scăpat“. Ea se gândea dacă nu cumva soţul o invidiază totuşi pentru succesul ei. Din acest motiv să fi folosit el în vis „un dublu limbaj”? Chiar voia să-i facă rău?

Visul a determinat-o să se gândească dacă nu cumva se teme inconştient de invidia soţului ei, în condiţiile în care ea ar avea într- adevăr succes cu modelele ei. Oare aceasta era inhibiţia care n-o lăsa să se apuce cum trebuie de muncă? Fără să-şi dea seama, ea s-a confruntat cu convingerea că, femeie fiind, n-ar trebui să aibă, de fapt, mai mult succes decât soţul ei. Nu conta dacă soţul era realmente invidios sau ar reacţiona din invidie, ori dacă asta era mai mult o temere a femeii. Dar faptul că era în joc invidia, împreună cu

ascunderea intenţiilor rele generate de invidie, a putut fi dedus foarte clar de către femeia care a visat.

Dacă privim visul în mod subiectiv, vedem că soţul ei ar simboliza latura ei masculină, care este invidioasă pe creativitatea Eului femeii care visează şi vrea s-o torpileze – prin urmare, şi în acest caz, tot o formă de invidie faţă de sine. Un personaj interior, despre care presupunem că se află în continuare într-o relaţie apropiată cu complexul tatălui, împiedică autonomia, bucuria de a trăi, creativitatea Eului şi nu-i stă alături cu adevărat. Invidia faţă de sine caută să împiedice individuaţia, dar tocmai prin aceasta împinge în centrul atenţiei necesitatea individuaţiei şi tema specială aflată în discuţie.

Invidia faţă de sine este trăită ca un conflict: de fapt, am dori, dacă am avea voie, dar nu avem voie – şi ar trebui totuşi. Se instalează o paralizie, odată cu insatisfacţia legată de ea. Astfel, invidia faţă de sine face, pe de o parte, ca adevărata personalitate să ajungă sub presiune, în criză, şi poate că tocmai din această cauză să se decidă că există mai mult pentru sine. Pe de altă parte, după cum am amintit deja adesea, astfel sunt abordate laturi care trebuie realizate de către persoana în cauză, probleme care privesc concepţia despre sine şi care trebuie să fie rezolvate printr-o nouă formă de autoapreciere şi acceptare.

Firește, putem vedea această invidie faţă de sine şi ca pe o invidie personală clivată, asociată cu teama trezită de invidia celorlalţi; aceasta din urmă îl poate determina pe cineva

să nu-şi trăiască propria creativitate, pentru a nu se lăsa în voia agresiunii ascunse-neascunse a oamenilor invidioşi, pe care în taină îi cunoaştem foarte bine, pornind de la noi înşine. Important este aici faptul că aceste componente inconştiente ale invidiei au un efect inhibant asupra activităţii, creativităţii şi vitalităţii Eului celui care visează – iar odată cu aceasta, probabil, şi asupra Eului. În unele dintre aceste vise, Eul celui care visează este şi cel care declanşează invidia, deoarece el se situează de partea bucuriei generate de propria creativitate, de vitalitate, de capacitatea productivă şi de competenţă.

Dacă vom compara ipotezele teoretice despre natura şi funcţionarea invidiei cu mărturiile din aceste vise, va deveni limpede că, atunci când invidiem, nu poate fi vorba despre proiecţia sinelui, ci despre proiecţia calităţilor şi comportamentelor ce ne-ar permite să percepem mai bine sinele originar şi care, dacă le-am integra, ne-ar permite să ne bucurăm, aşadar, de mai mult belşug al vieţii şi de o vitalitate sporită; ele ar putea face până la urmă ca Eul să fie mai concordant cu sinele, ca omul să fie mai lucid şi să urmeze mai insistent principiul individuaţiei.

2LCf. Krebs, D./Adinolfi, A.A., 1975: „Physical attractiveness, social relations and personality style”, în: *Journal of Personality and Social Psychology,* 31, pp. 245-253.

Invidia în terapie

Problema raportului cu invidia în psihoterapie este una foarte dificilă, tratată superficial, cu prea puţină atenţie, fiindcă la un moment dat preferăm să refulăm invidia – chiar şi terapeuţii procedează aşa.

Mary Williams^la acordat mare atenţie acestei teme şi a formulat ipoteze interesante. Ea a observat că pacienţii care sufereau de invidie primară, în ciuda unei provenienţe foarte diferite şi a unor constelaţii familiale diverse, prezentau o imagine maternă asemănătoare şi aveau cu toţii în comun faptul că n-au putut integra nimic bun sau, dacă au făcut-o totuşi, nu au reuşit să recunoască lucrul respectiv ca fiind bun. N-au izbutit să păstreze vie în fantezie o imagine bună despre alţii sau despre sine. Iar când au reuşit totuşi pentru scurt timp, au fost cuprinşi de sentimente de panică dacă imaginea ameninţa să pălească.

Williams a constatat în continuare că, la aceşti pacienţi, fiecare organ fizic a putut fi afectat suplimentar, însă mai ales ochii, pielea şi sistemul digestiv. Simptomele digestive care au avut de-a face cu asimilarea şi eliminarea au fost chiar frecvente. În plus, ea a constatat anumite dificultăţi de învăţare: toţi aveau ambiţii mari, însă nu au putut ajunge la performanţa dorită. Pe urmă, cu toţii nu prea au fost capabili să se bucure de ceva. Iar când s-au bucurat totuşi de ceva la un moment dat, s-au temut că bucuria le va fi stricată cumva numaidecât, deoarece au pornit nedeclarat de la ideea că un singur om se poate bucura de

ceva anume. Dacă s-au bucurat şi alţii de acelaşi lucru, cel invidios s-a simţit jefuit, ceea ce i-a stricat bucuria. Dincolo de asta, oamenii respectivi n-au putut avea o activitate creatoare, căci, dacă ar fi avut- o, ar fi trebuit să se împace cu ideea că produsele create nu mai erau ale lor, pentru că acestea şi-au croit propriul drum în lume.

Williams a constatat că în relaţia analitică, dinamica relaţiei se schimbă cu uşurinţă „în contrariu”: analistul devine copilul care generează confuzie şi trebuie pedepsit de persoana supusă analizei pentru greşelile comise. Conform experienţei lui Mary Williams, pacienţii, care au o problemă de invidie primară, se pregătesc pentru orele de terapie, imaginându-şi toate eventualităţile, pentru a fi mereu prezenţi şi gata de reacţie, ca să nu se facă de râs sau ca să nu fie mai prejos de înţelepciunea superioară a analistului.

Aceste observaţii ale lui Mary Williams sunt foarte interesante. Ele arată că terapiei aplicate oamenilor care suferă de o invidie primară îi stau în cale unele obstacole. Unele dintre observaţiile lui Mary Williams indică faptul că spaţiul matern primar al acestor pacienţi a fost ocupat în mod negativ în cea mai mare parte şi că de aceea se şi aşteaptă ca până la urmă să nu existe sau să nu poată exista nimic bun în lume, cel puţin pentru sine. Interesantă este observaţia deja menţionată că aceşti oameni nu posedă imagini interioare bune şi, deci, nu-şi pot păstra identitatea prin intermediul unor imagini interioare bune despre ei înşişi. Drept urmare, ele sunt proiectate şi percepute abia în afectul invidiei, dar nu

pot fi folosite pentru sine sub această formă, ci trebuie să fie distruse. Un spaţiu matern negativ nu permite internalizarea fantasmelor privitoare la o viaţă bună. Acesta este unul dintre motivele pentru care se accentuează mereu faptul că lumea interioară a oamenilor care au o tematică a invidiei este „goală” şi că, în principal, ei îşi percep imaginile interioare la nivelul proiecţiei sau al identificării proiective.

Interesantă mai este apoi constatarea lui Williams, potrivit căreia în cazul reacţiilor psihosomatice pot fi afectate îndeosebi organele care au de-a face cu „receptarea“ şi „emiterea”, adică organele comunicării şi ale schimbului cu lumea, iar dintre acestea, mai ales ochii. Aici poate fi făcută o legătură directă cu credinţa populară, care vede invidia manifestându-se în „deochi”, care trebuie anihilat apoi în fel şi chip.

Dificultăţile de învăţare deosebite pe care le au oamenii dominaţi de invidie ne arată nu doar că putem întâlni un complex matern iniţial negativ^, ci şi că acesta se evidenţiază printr-o exigenţă foarte mare.

În imposibilitatea de a ne bucura şi de a fi creativi se manifestă imposibilitatea de a ne lăsa încrezători în seama celorlalţi şi a inconştientului – un alt aspect al unui complex matern iniţial negativ. Aici se vădeşte necesitatea de a ţine totul sub control; aşa se explică şi situaţia specifică în cadrul relaţiei analitice, în care analistul trebuie să devină „copil”. Aceasta înseamnă că din punct de vedere intrapsihic, omul cu o invidie primară se

identifică în continuare cu complexul matern iniţial negativ, şi anume cu polul matern al acestui complex. Polul copilului – încărcat cu imaginile copilului care nu e suficient de bun şi care nu este în ordine – este apoi clivat şi proiectat.^

Nevoia de control face ca omului cu o invidie primară să-i fie imposibil să se dezvolte şi să iasă din acest spaţiu matern dezamăgitor. Ceva comparabil trăim în cazul compulsiilor, iar invidia permanentă conţine şi ea ceva compulsiv. Nimic neprevăzut, nimic autonom şi „viu” nu are voie să se întâmple; de aceea, totul trebuie să fie controlat. Aici se vădeşte o încercare grandioasă a omului cu o invidie primară de a nu deveni dependent şi de a nu rămâne astfel în voia propriei invidii.

Acest control împiedică nu numai evoluţia viitoare, ci şi intrarea acestor oameni într-o relaţie care ar permite experienţe emoţionale de ajustare, noi forme de relaţie, ce ar putea activa şi spaţiul matern pozitiv. În cadrul complexului, între polul mamei şi cel al copilului, există ceva de tipul unei relaţii sado-masochiste, transferată cu uşurinţă într-o relaţie terapeutică – dar şi în alte relaţii. Ce-i drept, oamenii cu o asemenea problematică a invidiei recurg deseori la ajutor terapeutic, fără ca să poată şi să aibă voie să schimbe ceva – cel puţin pe termen lung.

În cursul transferului avem de-a face fie cu permanente crize de invidie^— căci, firește, la un analist sunt multe de invidiat –, fie cu o apărare contra invidiei, aşa cum se

vede, de exemplu, în inversarea rolurilor, experimentată în procesul analitic.

Dacă invidia este dominantă în cursul transferului, persoana supusă analizei va accentua încontinuu faptul că nu primeşte destul de la analist şi trebuie să se lipsească mereu de o mulţime de lucruri. Acesta ar fi avut destule de dat, numai să fi vrut, să fi fost generos şi mai mult interesat de proces. Terapeutul empatic şi reţinut e perceput ca fiind cam ascuns. El îşi ţine sub control înţelepciunea şi totul, în general. Dar poate chiar să greşească dacă nu-şi controlează înţelepciunea: de pildă, interpretările pot fi complet nelalocul lor, căci ele-i dovedesc invidiosului că analistul ştie mai mult, iar interpretările respective îl pot face de râs. Pe scurt, tot ce spune şi face sau nu face trezeşte invidia sau încă şi mai mult, apărarea contra invidiei.

Atunci, reacţia de contratransfer este, în general, aceea că analistul se simte neputincios şi paralizat şi totuşi are sentimentul că trebuie să realizeze repede ceva deosebit. În plus, pot surveni repulsia, dezgustul, asociate dorinţei de a nu se mai uita într-acolo (respingerea privirii rele) sau de a întoarce spatele. Dacă sentimentul acestui contratransfer este tematizat în sensul că oglindeşte în mod evident sentimentele nedeclarate ale persoanei supuse analizei şi că persoana respectivă suferă neîndoielnic din această cauză, simţindu-se neputincioasă şi trebuind, totodată, să realizeze ceva deosebit, iar aceste sentimente sunt legate, eventual, de un dezgust faţă de tot acest hăţiş al invidiei, rezultatul poate

fi acela că persoana supusă analizei îşi înţelege mai bine comportamentul invidios şi chiar îl poate examina cu empatie pentru situaţia dificilă în care se află.

Identificarea cu complexul matern iniţial negativ, iar în cadrul complexului, cu figura maternă veşnic nemulţumită, care nu trebuie confundată cu mama concretăîL poate fi dezvăluită, iar atunci este posibil să se producă trecerea în „poziţia depresivă” înfăţişată în secţiunea teoretică. Faptul de a admite pe o perioadă mai lungă tristeţea legată de propria distructivitate manifestată în invidie poate face să crească şi recunoştinţa, iar experienţele bune să poată rămâne, deci, la valoarea lor şi în cele din urmă să poată fi trăite chiar ca aparţinând propriei vieţi şi propriului sine. În această tristeţe este abandonată identificarea cu latura grandioasă şi suprasolicitantă a complexului matern, iar odată cu aceasta, ni se eliberează şi privirea îndreptată spre posibilităţile propriei vieţi. Putem percepe şi reţine imagini interioare bune referitoare la noi şi la lume.

Ceea ce am înfăţişat aici este cea mai bună dezvoltare posibilă în seria unei interpretări empatice, făcute la momentul potrivit, în privinţa contratransferului. Este însă la fel de posibil ca o interpretare a contratransferului să umilească şi să ofenseze îngrozitor, amplificând invidia. Incertitudinea reacţiei generează o mare dificultate în situaţia terapeutică: în sine, invidia trebuie să se facă auzită la un moment dat în cursul terapiei, fiindcă, altminteri, binele produs prin terapie nu poate fi integrat, iar tot ce dă să crească

că ei ar putea folosi foarte bine pentru clienţii lor tot ce se întâmplă în timpul analizei; numai lor înşişi, aceasta nu le-ar fi, din păcate, de niciun ajutor.

Cunoscând aceste evoluţii, putem învăţa că uneori chiar poate avea sens să nu abordăm tema invidiei şi să nu ne lăsăm derutaţi de absenţa succesului şi nici să nu ne simţim puşi sub presiune. Aceasta va fi posibil atunci când, de exemplu, pe baza unor evoluţii incontestabile sau chiar a unor vise, devine evident că are loc o evoluţie, dar ea trebuie să fie negată. Faptul că, în ciuda tuturor acestor lucruri, analistul nu se lasă indus în eroare şi până la urmă distrus, ci se bizuie pe sentimentul lui, poate avea o funcţie modelatoare. Însă nu este uşor, firește, să se comporte astfel, în special atunci când nu sunt evidente liniile evoluţiei. Atunci se trezesc dubii absolut justificate, dacă, din punct de vedere terapeutic, are sens într-adevăr să nu abordăm tema invidiei sau dacă aceasta nu corespunde, mai degrabă, unei resemnări terapeutice.

EXISTĂ IEŞIRI DIN FUNDĂTURĂ?

Mary Williams accentuează faptul că tot ce le trebuie de fapt acestor pacienţi – de pildă, un anumit suport, o consideraţie aparte, nişte explicaţii şi confirmări – provoacă invidia.ZIDar ei suportă cu greu şi absenţa unui răspuns sau tăcerea. Cu ajutorul unor exemple practice, ea vorbeşte foarte deschis despre sentimentele ei de contratransfer: ea a simţit sentimente de ură fiindcă iniţiativa ei a fost distrusă permanent, ură şi pentru că aceşti pacienţi pretind ca îndărătul unor oferte manifestate aproape imperceptibil să recunoaştem măreţia ofertei de sprijin. Totodată, Mary Williams a simţit ea însăşi invidia, asociată cu dorinţa de a-i „goli pe pacienţi şi de a strânge material pentru sine. Într-un exemplu tipic ne arată cum a înţeles ea o pacientă plecând de la aceste sentimente de contratransfer şi cum a constatat că persoana supusă analizei, deşi a perceput numai „sânul bun” al terapeutei, a trebuit totuşi să ascundă această experienţă, pentru ca ea – pacienta – să nu poată fi distrusă, în cazul în care analista nu i-ar mai satisface dintr- odată nevoile. Această interpretare pe care Williams a formulat-o evident în faţa pacientei a fost acceptată spontan de aceasta, iar ca urmare, ea a putut ţine doliu, ceea ce era imposibil anterior. Aici va fi izbutit, deci, o schimbare decisivă în terapie prin intermediul interpretării.

Întrebarea este doar când şi cum propunem o asemenea interpretare. Interpretarea lui Williams este foarte constructivă. În acest caz, pacientei nu i se reproşează că nu recurge la

terapeută sau că nu împărtăşeşte părerea că de la terapeută vine şi ceva bun, ci i se explică faptul că, în ceea ce o priveşte, a reuşit să recupereze admirabil şi că, în plus, este capabilă să păstreze pentru sine rezultatul acestei evoluţii – certitudinea că există şi un sân bun – şi să protejeze astfel acest rezultat în faţa propriei distructivităţi şi, eventual, în faţa distructivităţii altora.

Williams mai oferă o indicaţie terapeutică: persoana supusă analizei trebuie să fie confirmată în existenţa ei, dar întotdeauna numai din propria iniţiativă a terapeutului. Asta ar însemna că, în fond, Williams abordează şi tratează cu mare precauţie tulburarea narcisică. Insă este atentă şi la posibilele efecte negative ale intenţiilor ei terapeutice.

Cât priveşte relaţia cu invidia primară în cadrul terapiei, Judith Hubback^L descrie cazul unui bărbat la care a survenit o îmbunătăţire abia când a reuşit să creadă că el a primit lucruri de preţ de la analistă şi că a putut păstra pentru sine această experienţă până şi atunci când analista nu era prezentă sau când el a avut impresia că aceasta chiar nu i-a dat nimic de valoare. Din păcate, Hubback nu ne arată cum s-a ajuns la această schimbare decisivă. Dar, referindu-se la lăcomie, ea vine cu îndemnul terapeutic de a nu aborda în mod direct lăcomia, ci de a se interesa de anxietatea ascunsă îndărătul lăcomiei. Este posibil ca ea să fie interesată chiar de anxietatea manifestată într-o situaţie de invidie şi să abordeze această temă, iar nu invidia. De cele mai multe ori, pentru noi constituie o uşurare,

care ne face mai comunicativi, când putem aborda anxietatea, iar nu atitudinea şi acţiunea distructivă care rezultă de aici. Se poate ca aceasta să fie calea aleasă de Hubback în terapia invidiei.

Ceea ce trebuie schimbat – iar aceasta este şi opinia lui Murray Stein – este atitudinea negativă faţă de acest Eu flămând sau chiar lacom, adică invidios, pentru ca legătura perturbată dintre Eu şi Sine să poată fi refăcută. Pentru Murray Stein este un proces de individuaţie, în care Eul primeşte statutul de a fi egal în drepturi cu Sinele, singura posibilitate de a depăşi invidia.îlCu siguranţă, ideea este corectă – dar nici el nu vorbeşte despre modul în care se poate face această terapie.

Se pune întrebarea ce fac cu adevărat într-o situaţie terapeutică dificilă toţi aceşti autori care s-au ocupat intens cu invidia. Impresia noastră – ca şi a lui Melanie Klein, de altfel – este că ei sunt convinşi că, în ciuda tuturor încercărilor de a distruge relaţia analitică, prezenţa constantă, interesată şi binevoitoare a analistului stimulează totuşi până la urmă încrederea în binele vieţii. Asta ar însemna, deci: dacă analistul nu poate fi derutat sau chiar distrus în relaţia lui cu arhetipul „sânului bun”, al belşugului dătător de viaţă, al vitalităţii, cu arhetipul matern pozitiv, care favorizează viaţa, ci conservă aceste aspecte, deci, dacă analistul rămâne el însuşi şi nu se lasă atras nici de exigenţele lui grandioase, nici de propriile condamnări grandioase, dacă rămâne, aşadar, sigur de sine în legătură cu arhetipul

matern iniţial pozitiv – în mijlocul oricărei distrugeri –, atunci analistul va arăta în ce alt mod se poate proceda cu această invidie care vrea să ucidă tot ce e viu. Asta înseamnă că până la urmă nu poate fi furată nici credinţa în viitor şi în creativitate, chiar şi atunci când se tratează asemenea cazuri. Ca şi în cazul gestionării „deochiului”, este vorba despre a ne delimita, ca terapeuţi, cu mult tact, ferm şi totuşi empatic, despre a ne concentra asupra propriului centru şi asupra încrederii în propria vitalitate şi în vitalitatea însăşi a vieţii, despre a nu ne înstrăina, aşadar, de noi înşine, ci despre a ne repoziţiona în centru, cu empatie, şi despre a şti că persoana supusă analizei este într-o mare primejdie şi că are să distrugă din nou tot ceea ce creşte.

Acestea sunt atitudinea şi abilitatea terapeutice principiale, ce trebuie menţinute pe o lungă durată în tratarea invidiei. În situaţia terapeutică respectivă, s-ar mai adăuga apoi – oarecum în mod analog şi în multe dintre cazuri –, travaliul asupra identificării proiective, în special cel de-al treilea pasîL când terapeutul „dezintoxică” problema psihică pe care persoana supusă analizei a lăsat-o în grija lui, ca să spunem aşa, ceea ce face ca problema respectivă, fiind de-acum abordabilă, să poată fi integrată din nou în sistemul autorului proiecţiei.^!. Totodată, trebuie să evidenţiem dificultatea de a suporta sentimentele proiectate, dar şi faptul că nu trebuie să le permitem acestor sentimente să distrugă totul.

În terminologia teoriei complexelor a lui Jung, identificarea proiectivă înseamnă că, în

mod coluziv, un complex este disociat polar, adică într-o componentă adultă şi alta infantilă, şi că unul dintre poli este lăsat în sarcina analistului. Esenţa acestui clivaj coluziv o constituie faptul că analiştii se comportă mai întâi inconştient conform însărcinării primite, sau cel puţin aşa percep ei. Ulterior însă, când devin conştienţi de acest lucru şi se comportă empatic cu ei înşişi – înţelegându-se pe sine în această situaţie dificilă şi necriticându-se la început –, ei percep ca pe un sentiment de contratransfer tot ce este legat de acea componentă a complexului. Însă ei îi pot oferi persoanei supuse analizei, şi ca model, propria formă de gestionare a sentimentelor lor. În aceasta ar consta atunci dezintoxicarea, iar după depăşirea acestor situaţii par posibile o nouă trăire, un nou comportament şi o comunicare mai bună.îî

În cazul acestei „dezintoxicări“, trebuie să fie vorba despre faptul de a trăi ambii poli ai complexului, de a înţelege suferinţa provocată de aceştia, dar şi de a ne distanţa în special de comportamentul stereotip generat de ei. Astfel, o analistă, bunăoară, ar putea spune în cazul unei proiecţii aparte a invidiei: „Mă simt ca acea imago maternă distructivă, care vrea enorm de la dumneavoastră şi vă blochează, totodată. Dar n-aş dori să fiu aşa; totuşi atunci devin un copil neajutorat, ceea ce mă supără şi mai mult şi o recheamă imediat în mine pe acea mamă, cu pretenţiile ei exagerate.”îj_Însă pot să mă şi distanţez întru câtva: „Simt în mine această imago maternă – simt frica ei că viaţa nu poate fi trăită cu adevărat

—, simt că de aici vine impulsul ei. Simt copilul care i-ar plăcea, dar care este atât de înfometat, de lacom, de blocat, încât nimic nu pare destul de bun. Dar ştiu că asta nu e totul la mine, în definitiv nu sunt aşa, există în mine alte imago ale mamei şi alte imago ale copilului şi alte relaţii mamă-copil.”

La această formulare a conflictului şi la această raportare mai puţin toxică la el – adică pentru o elaborare a transferului coluziv al complexului sau a identificării proiective – s-ar adăuga ceea ce ţine dintotdeauna de terapia unei tulburări timpurii: şi de trăirea unui spaţiu matern puţin capabil de susţinere. În acest caz, va trebui să manifestăm interes faţă de aceşti oameni şi le confirmăm spusele şi sentimentele referitoare la ei înşişi – dar fără să-i copleşim cu ale noastre.îî

În psihoterapia lui Jung se lucrează suplimentar cu basmele în care este vorba foarte frecvent despre invidie şi gelozie şi despre gestionarea acestora. Identificându-ne cu diverse personaje din basm, reuşim să cunoaştem diferiţi interpreţi din scenele în care apare invidia: bunăoară, mama invidioasă şi vanitoasă din *Albă-ca- Zăpada,* care ar dori să-şi distrugă fiica. În identificarea cu acest personaj devine clar că invidia din noi ar constitui un obstacol în calea viitorului. În identificarea cu naiva Albă-ca-Zăpada, care este mereu ţinta acestor atacuri, fiindcă nu vrea să ia la cunoştinţă cât de periculoasă este această atitudine invidioasă, devine clar că invidia aproape că te ucide până la urmă. Abia când este ca şi

l_Cf. Kast, 1994: *Vater-Töchter, Mutter-Söhne,* p. 42 *[Fiicele tatălui, fiii mamei,* p. 45].

2î_Cf. Williams, 1974: „Success and failure în analysis”, p. 117.

!9_Hubback, J., 1988: *People Who Do Things to Each Other. Essays în Analytical Psychology,* Chiron, Wilmette, IL, p. 114.

91Stein, 1990: *Sibling rivalry and the problem of envy,* p. 172.

92_Cf. Ogden, 1979: *On Projective Identification,* pp. 357-373.

91 Cf. Loch, W., 1981: „Kommunikation, Sprache, Übersetzung”, în: *Psyche,* 35, pp. 977-998.

îl Cf. Kast, 1990: *Die Dynamik der Symbole,* pp. 196 ş.u., pp. 205 ş.u.

94 Aici nu este vorba despre personajul matern concret, ci despre imaginea mamei, care constituie un pol al complexului şi care corespunde unei experienţe generalizate de trăiri reale, dar şi de fantasme, temeri etc., legate de mamă.

îlCf. Kast, 1990: *Die Dynamik der Symbole: Narzissmustherapie.*

Rivalitatea dintre fraţi şi invidia

În cadrul psihologiei dezvoltării, prin teoria ei despre relaţiile cu obiectul^, Edith Jacobson s-a ocupat de dezvoltarea invidiei şi a sentimentelor de rivalitate în fragedă copilărie. Pentru ea, invidia şi sentimentele de rivalitate sunt de mare importanţă pentru construcţia propriei identităţi. Invidia şi sentimentele de rivalitate sunt văzute de ea ca o agresiune, iar aceasta, la rândul ei, este importantă pentru delimitare, afirmarea de sine, capacitatea de autoapărare – toate, aspecte esenţiale ale identităţii. Spaţiul în care se exercită această agresiune este, firește, cel al fraţilor, fiindcă între fraţi agresiunea este experimentată la modul foarte general în lupte între fraţi, în rivalităţi.

Edith Jacobson susţine o teză interesantă, potrivit căreia copilul mic nu rivalizează cu persoana care-l îngrijeşte, ci în relaţia mamă-copil, respectiv tată-copil, identitatea este cea cultivată şi percepută mai degrabă din perspectiva copilului. În viziunea ei, copilul mic se identifică mai întâi în totalitate cu mama, în timp ce în confruntarea cu fraţii apare imboldul spre individuaţie, spre dezvoltare de sine, spre autonomie şi diferenţiere. Aşadar, imboldul spre dezvoltare provine, conform lui Jacobson, din rivalitate, din confruntarea permanentă cu fraţii şi surorile.

Jacobson porneşte în teoria ei şi de la faptul că între fraţi există o relaţie ambivalentă. Ambivalent înseamnă în acest context că iubirea şi ura sunt trăite una pentru cealaltă şi că

iubirea este un pic mai puternică decât ura, pe care o domină. În viaţa cotidiană acest fapt este absolut evident, bunăoară, când fraţii îşi aruncă reciproc vorbe grele, dar în clipa imediat următoare îşi apără ferm fratele sau sora în faţa unor atacuri exterioare. Uneori, această ambivalenţă este exprimată direct: „Mă supăr atât de rău pe tine numai pentru că te şi iubesc.”

Jacobson nu vorbeşte doar despre invidie; la ea, invidia, rivalitatea şi gelozia se întrepătrund. Aici se vorbeşte, ce-i drept, despre invidia dintre fraţi, de exemplu, despre invidia faţă de anumite aptitudini, faţă de averi şi aspectul exterior. La ea, rivalitatea este înţeleasă astfel încât invidia generează impulsul de a imita pe cât posibil fraţii sau chiar de a-i depăşi. Aşadar, rivalitatea este înţeleasă aici ca o invidie productivă, activă.

Invidia şi rivalitatea dintre fraţi trebuie plasate însă foarte aproape de gelozie. Calităţile, aptitudinile pe care le au fraţii şi pe care le invidiem la ei sunt văzute deseori în contextul relaţiei lor cu părinţii. Astfel, o femeie care era invidioasă pe frumuseţea surorii ei a spus odată: „Când ai o relaţie mai bună cu părinţii, eşti şi mai frumoasă.” Aici nu este invidiată doar frumuseţea, ci invidia este pusă, evident, în legătură cu o situaţie de gelozie şi cu sentimentul, asociat acesteia, de excludere cel puţin parţială. Dacă vorbim, deci, despre rivalitatea dintre fraţi, nu mai este în joc doar invidia; invidia, rivalitatea şi gelozia se împletesc între ele şi, parţial, se condiţionează reciproc.

Însă cazul rivalităţii dintre fraţi se admite de obicei că nu e vorba numai despre individuaţie, adică despre „dezvoltarea în continuare a rivalilor”, ci şi despre identificare. Importanţa identificării între fraţi a fost exprimată deja de Freud în lucrarea sa din 1921 *Psihologia maselor şi analiza Eului.^]_* Pentru Freud, tema detronării copilului este foarte importantă. El însuşi a fost detronat de un frate care a murit totuşi la 9 luni, când Freud însuşi avea 19 luni. Se povesteşte mereu că el, deşi era cel mai mare, n-a mai fost detronat după aceea – cu toate că a mai avut 6 fraţii— şi a ocupat un rol favorit în familie. Avea camera lui, doar tatăl mai avea o cameră proprie şi i se permitea să ia masa singur şi să citească, totodată (iar asta la 1880!).

Teoretic însă, tema detronării a fost centrală la Freud. Raţionamentul său este următorul: copilul care primeşte un frate mai mic, este alungat din dragostea unică a părinţilor şi nu se mai simte iubit. Ca atare, copilul mai mare dezvoltă o atitudine ostilă faţă de fratele mai mic şi vrea, bunăoară, ca bebeluşul „să fie dus înapoi”. Dar apoi, copilul observă că această atitudine ostilă nu-i aduce nimic; dimpotrivă, îi dăunează, fiindcă părinţii îl ceartă pe urmă suplimentar şi pierde şi mai mult din dragostea lor. Astfel, copilul mai mare este silit să depăşească sentimentele de frustrare şi să se identifice cu copilul mai mic şi, deci, să înveţe să se înţeleagă reciproc, în calitate de copii ai aceloraşi părinţi. De aceea, Freud reprezintă ideea că detronarea se află la baza sentimentului de comunitate şi că depăşirea

acestei prime invidii constituie începutul conştiinţei morale sociale şi al sentimentului datoriei. „Sentimentul social se bazează, aşadar, pe transformarea unui sentiment iniţial ostil într-o legătură pozitivă a cărei esenţă este identificarea.”^

Când privim grupurile care ar trebui să aibă de fapt o cauză comună, vedem totuşi că acest lucru nu se întâmplă mereu. Chiar dacă urmează să se îndeplinească o sarcină comună, invidia şi rivalitatea se manifestă puternic. Din această cauză, îndeplinirea sarcinii comune este nu rareori în pericol. Disponibilitatea de identificare se află de fiecare dată în conflict cu perceperea interesului individual, cu rivalitatea. Ce-i drept, identificarea ne poate ajuta în gestionarea invidiei. Astfel este posibil să devenim parte din obiectul invidiei, iar atunci elementul comun se situează în prim-plan. Numai că invidia face deseori imposibilă tocmai identificarea. Între timp, această polaritate dintre identificare şi individuaţie a fost cercetată temeinic.

Multă vreme, fraţii au jucat doar un rol marginal în cercetarea psihologică. A existat, ce-i drept, expresia „complexul fratern“, care voia să spună că în privinţa fraţilor avem experienţe asemănătoare complexelor, iar în legătură cu invidia s-a vorbit chiar despre „complexul lui Cain”.[100] În suita conceptelor terapiei familiale, fraţii au devenit apoi şi ei mai interesanţi pentru cercetare. Una dintre primele cărţi pe această temă – urmată între timp de altele, foarte multe – a fost scrisă de americanii Bank şi Kahn şi a fost publicată în

germană în 1989. Bank şi Kahn arată diferenţiat că identificările dintre fraţi pot lua aspecte foarte diverse. În funcţie de tipul acestor identificări, diferă apoi şi nevoia de individuaţie, invidia se manifestă altfel din punct de vedere calitativ, iar noi o putem aborda în mod diferit. În plus, aceste identificări au, după opinia mea, o mare influenţă asupra tipului de parteneriat care este ales ulterior în viaţă. Eu sunt de părere că relaţiile dintre fraţi influenţează foarte frecvent, într-o manieră decisivă, parteneriatele, fie prin analogie cu o relaţie satisfăcătoare între fraţi, fie ca opoziţie la o relaţie fraternă, care n-a avut o desfăşurare pozitivă.

Când stabilesc diversele forme de identificare, Bank şi Kahn pleacă de la faptul că fraţii se percep, pe de o parte, diferiţi între ei, iar pe de altă parte, la fel. Asta diferenţiază ataşamentul fratern de alte ataşamente, îl face unic, iar dacă este anevoios, este anevoios tot într-un mod unic. Fraţii rămân fraţi, orice s-ar întâmpla.

Sentimentul de a fi diferiţi unul de altul ne distanţează şi ne trezeşte
convingerea că avem un destin propriu, deşi suntem fraţi într-o serie de fraţi. Aceasta constituie şi un impuls spre individuaţie: în definitiv, devenim ceea ce suntem. În sentimentul de a fi la fel se manifestă o apropiere prin asemănare, pentru care nu trebuie să facem nimic, o protecţie într-un „noi“. Cine nu are fraţi îşi caută prieteni şi prietene care sunt ca fraţii şi care sunt cât se poate de asemănători – şi totuşi nu sunt fraţi. Intre fraţi, acest „eu sunt ca tine” poate chiar să umple nişte goluri la nivelul acceptării de sine. Când nu suntem siguri dacă

- „dezidentificarea – relaţie negată”22t

Bank şi Kahn citează în fiecare caz o frază care este expresia acestei identificări parţiale şi pe care o prezint în continuare.

comunitate de urgenţă. Ca exemplu se menţionează situaţia în care fiul cel mai mare l-a reprezentat într-o manieră foarte empatică pentru fraţi pe tatăl cu afecţiuni cerebrale.

DIALECTICA CONSTRUCTIVĂ

Mai dinamică este dialectica constructivă. Fraza esenţială pentru acest tip de identificare parţială sună astfel: „Ne asemănăm, dar suntem şi diferiţi. Aceasta este o provocare şi ne dă posibilitatea să creştem.”22Z

La acest tip de identificare se văd clar asemănările şi deosebirile. Până şi concurenţa este considerată deja o provocare, iar întâlnirea cu ea conţine o posibilitate de creştere pentru toţi cei implicaţi. Asemănarea dintre fraţi se bazează în esenţă pe faptul că toţi se simt puternici şi se înţeleg în principiu ca o comunitate fraternă atractivă. Odată cu aceasta se face auzită ideea de a fi egali în drepturi, dar şi ca importanţă; relaţiile în care aceştia să fie la fel de îndreptăţiţi şi de importanţi ar trebui să fie posibile între fraţi, dacă ei sunt totuşi, de regulă, copiii aceloraşi părinţi.

În acest sistem există multă concurenţă, multă rivalitate. Invidia este trăită şi comentată, dar de cele mai multe ori e prelucrată sub forma unei invidii productive. Deci, nu se încearcă tragerea în jos a fraţilor, la propriul nivel, ci demonstraţia: „Le arăt eu lor!” În acest sistem, acţiunea invidiei este mai degrabă creatoare. Din cercetări[108] rezultă că astfel de copii provin din părinţi disponibili emoţional, care „pot fi folosiţi”, care suportă certurile şi joacă la un moment dat rolul de arbitri. Aceşti părinţi cunosc sentimentul invidiei şi caută să fie *fair;* ideea de *fairness* este foarte importantă pentru ei.

Fairness este în general un principiu foarte important în studiile lui Bank şi Kahn. Întrucât până la urmă este imposibil să-i apreciem just pe copii, iar această apreciere corectă este percepută diferit de copii, dar şi de părinţi, tot ce putem face, de fapt, este să fim cât mai *fair* posibil. Aceasta înseamnă să empatizăm cu tot ceea ce se petrece când apar certurile. Pentru unii părinţi este important să vadă şi să respecte delimitarea exprimată în timpul gâlcevii, pentru alţii contează însă să empatizeze cu fiecare copil şi, la nevoie, să joace rolul de arbitru. Conform opiniei mele, această dialectică constructivă este descrisă cam după o tipologie ideală, dar este semnificativă ca utopie. Ea presupune totuşi că toţi copiii sunt puternici în felul lor sau că se reuşeşte conştientizarea şi, totodată, recunoaşterea de către copiii respectivi, băieţi şi fete, a forţei lor cu totul aparte.

Această formă de identificare fraternă s-ar putea exercita asupra relaţiilor de cuplu astfel încât să fie căutate relaţiile echilibrate, în care ambii parteneri se provoacă reciproc şi rivalizează unul cu altul – şi, eventual, au câteodată nevoie de un arbitru.

DIALECTICA DISTRUCTIVĂ

Fraza esenţială a acestei identificări parţiale sună astfel: „Suntem foarte diferiţi într-o mulţime de privinţe. Nu ne plăcem în mod deosebit, dar avem nevoie unii de alţii.”22î

În ciuda percepţiei unei diversităţi evidente şi a unei simpatii mai degrabă absente, este percepută, dar şi acceptată o mare dependenţă. Aici este vorba despre fraţi care se bat, se chinuiesc, însă apoi sunt foarte nefericiţi când nu mai există un astfel de personaj enervant. De exemplu, sunt fraţi care se bat, dar care sunt total nefericiţi când fratele bătăuş se află în tabără, şi tânjesc după acesta. Însă când el se întoarce, se bat imediat din nou.

După Bank şi Kahn, substratul pentru această formă de identificare îl constituie părinţii indisponibili emoţional, părinţii indiferenţi, care-şi neglijează copiii. Copiii proiectează ameninţarea şi componentele refulate, respinse, trăite din această cauză în mod intens, transferându-le de la ei înşişi asupra fraţilor, asupra oamenilor care sunt deja prezenţi şi pe care trebuie să se bizuie, fiindcă nu pot să se bazeze pe părinţi.

Componentele personalităţii cuiva – în primul rând, componentele agresive – sunt proiectate asupra fraţilor şi surorilor. Pe urmă, componentele acestora trebuie să fie controlate, combătute, ţinute în şah – prin intermediul identificării proiective. În acest sistem, fraţii ajung uşor într-o poziţie paranoid-schizoidă (vezi *infra),* pentru că acolo este foarte multă invidie, iar aceasta nu poate fi tratată productiv. Aceasta nu este o invidie ce ar putea

În planul relaţiei de cuplu, acestui sistem de identificări i-ar corespunde coluziunea sado-masochistă, o relaţie de cuplu în care este vorba mereu despre certuri permanente, ocazie cu care el se plânge neîncetat de ea, dar amândoi rămân împreună, deşi din afară avem impresia că orice altceva ar fi mai bun decât această formă de relaţie.222

RESPINGEREA POLARIZATĂ

Fraza esenţială, care trădează o respingere polarizată, ar putea suna cam aşa: „Tu eşti cu totul altfel decât mine. Nu vreau să depind de tine şi să ajung vreodată ca tine.”[112] Deosebirea faţă de dialectica distructivă constă în faptul că nu depindem unul de altul, deci facem mai puţine identificări proiective; în schimb, în acest caz putem trăi un puternic sentiment de singurătate. În plus, şi în acest sistem rolul de agresor şi cel de victimă sunt distribuite în mod clar. Victima câştigă ceva datorită statutului său, simţindu-se superioară moral agresorului, ceea ce îi poate provoca acestuia sentimente de vinovăţie, care adesea sunt parate însă din nou, numaidecât, prin alte acte de agresiune, dar şi prin atacuri verbale. Aşadar, contul relaţiei e întotdeauna pe minus. Invidia se manifestă din ambele părţi, însă mai mult din partea victimei. Totuşi – chiar şi respingând – ne confruntăm cu fratele, înţeles ca Tu.

În cazul acestei relaţii fraterne, percepţia asupra fraţilor şi surorilor este distorsionată şi grosolană; ea poate fi corectată cu greu. De aici rezultă o împotmolire a relaţiilor, care se pot reproduce, la rândul lor, cu uşurinţă în parteneriate. Această formă de relaţie fraternă se produce cu uşurinţă în sistemele familiale, în care o mare frică este parată prin duritate şi violenţă.

Această formă de relaţie dintre fraţi poate trece fără dificultate într-o dezidentificare.

DEZIDENTIFICAREA SAU RELAŢIA NEGATĂ

Fraza esenţială pentru aceasta ar putea suna astfel: „Suntem absolut diferiţi. Nu am nevoie de tine, nu te plac şi îmi este indiferent dacă te voi revedea vreodată sau nu.”2î

Această dezidentificare este văzută ca o apărare în faţa „complexului lui Cain”, în faţa impulsului de a ucide fratele sau sora, iar asta tocmai pe baza unei invidii colosale.^

Despre un „complex al lui Cain” se vorbeşte atunci când detronarea şi desconsiderarea au provocat multă durere şi când părinţii practică încontinuu această desconsiderare, astfel încât impulsurile furiei ucigaşe împotriva fratelui sau a surorii cu greu pot fi ţinute în frâu. Aici mai ajută doar un clivaj, când nu mai vrei să ai de-a face cu fraţii. Această situaţie apare în sistemele familiale în care un copil este preferat în mod deosebit, iar ceilalţi sunt dezavantajaţi. Atunci, dezavantajaţii sunt foarte invidioşi pe cel privilegiat, bineînţeles, însă rivalitatea este condamnată la eşec de la bun început. Din acest motiv, este şi o rivalitate neputincioasă, distructivă, care din cauza comportamentului distructiv face ca importanţa relaţiei fraterne să fie tăgăduită; drept compensaţie poate fi observată o autoidealizare exagerată.

Dezidentificarea sau negarea relaţiei are loc întâi de toate acolo unde în sistemele parentale se face distincţia clară între copii buni şi răi, sănătoşi şi bolnavi, rapizi şi înceţi, aşadar, în sistemele în care invidia este deja determinantă şi în care sentimentele rele sunt

ţinute în şah măcar într-o oarecare măsură prin mecanismul de apărare al clivajului. De regulă, aşa-numitele sisteme narcisice sunt cele în care copilul privilegiat ar urma să le fie de ajutor părinţilor pentru o bună autoevaluare şi în care copii care nu sunt „buni” (priviţi din perspectiva sistemului de valori al părinţilor) ameninţă masiv stima de sine a părinţilor. Copiii sunt folosiţi unul împotriva celuilalt, chiar în sensul că unul este prezentat mereu drept model. Fraţii nu au posibilitatea de a fi ei înşişi, deci trebuie să recurgă din nou chiar ei la compensaţii narcisice, iar atunci este preferată una dintre acestea: aceea de a crede că n-au nevoie de nimeni pe lume.

Aşadar, tema individuaţiei este împinsă aici la extrem de către oameni care nu cunosc principiul împărtăşirii şi, ca atare, nu pot crea o bază a apropierii de alţii. Privită astfel, îndatorirea individuaţiei devine o pretenţie foarte exagerată.

Respingerea dintre fraţi este semnificativ mai puternică decât în cazul dialecticii distructive sau al respingerii polarizate; de regulă, relaţiile sunt rupte mereu la maturitate. Dar chiar dacă sunt rupte relaţiile cu fraţii, aceasta nu înseamnă că invidia ucigaşă, furia asasină şi impulsurile criminale au dispărut şi ele. Acestea sunt transpuse frecvent asupra altor oameni.

Atât fraţii din categoria identificării, a respingerii polarizate, cât şi cei din categoria dezidentificării au unele dificultăţi de a percepe şi de a permite cu adevărat apropierea şi

dependenţa în cadrul unui parteneriat. Ei vor alege mai degrabă oameni care-i pot stabiliza narcisic – dacă e să stabilească relaţii.

În adolescenţă, tinerii rivalizează tot mai mult cu colegii de vârsta lor – la fel cum au rivalizat cu fraţii lor. Ca şi cea dintre fraţii adolescenţi, această rivalitate se referă la performanţe, relaţii sociale, sexualitate şi frumuseţe. Rivalitatea dintre fraţi scade în măsura în care ei merg pe drumuri separate. Dar dacă se apropie din nou şi grija pentru părinţii bătrâni sau pe moarte le impune fraţilor să se caute iarăsi ca fraţi, atunci reînvie vechile modele de invidie, rivalitate şi gelozie.

Chiar dacă par prea schematice sub această formă generalizată, aceste sisteme de identificare descrise de Bank şi Kahn arată că relaţia cu fraţii are o influenţă esenţială asupra dezvoltării invidiei şi asupra modului de a aborda invidia. În plus, devine clar că pe măsură ce creste coparticiparea în cadrul acestor sisteme – un indiciu pentru complexele materne şi paterne iniţial pozitive[115] –, invidia este înţeleasă tot mai mult ca un stimulent. Cu cât există mai multe posibilităţi de identificare bazate pe sentimentul de putere – iar asta înseamnă: bazate pe acceptarea binevoitoare a copilului respectiv –, cu atât mai puţin distructiv este percepută invidia. Pe măsură ce principiul individuaţiei iese în prim-plan, copiii devin mai invidiosi şi îsi gestionează mai greu invidia.

Fireste, aceste sisteme de identificare nu depind doar de comportamentul şi calităţile

personalităţii părinţilor. Bineînţeles, aici joacă un anumit rol şi specificul copilului respectiv, poziţia lui între fraţi, sexul şi altele. Diferenţele de vârstă joacă de asemenea un rol important: când diferenţele de vârstă între fraţi sunt mari, identificările devin mai dificile.[116] Copiii între care sunt 8 ani diferenţă, de exemplu, nu mai au o carieră comparabilă cu cea a fraţilor. În 8 ani, chiar părinţii se pot transforma deja foarte mult.

În plus, această sistematizare trece cu vederea faptul că şi la nivelul fraţilor există întotdeauna anumite constelaţii fraterne, care facilitează o altă formă de identificare. Astfel este absolut imaginabil că doi fraţi îşi asumă împreună o identificare de tipul acceptării loiale, însă unul dintre ei admite, cu un alt frate, o identificare de tipul dialecticii constructive.

Aceste posibilităţi de identificare, mai curând principiale, pot fi completate şi cu complexele fraterne speciale, formate în copilărie şi în tinereţe în urma unor confruntări foarte tipice cu fiecare frate în parte; ele sunt însoţite mereu de sentimente comparabile şi de strategiile lor defensive, dar şi de aceleaşi imagini, şi umplu şi ele forma respectivă de identificare cu teme de viaţă dificile, teme ce sunt resuscitate apoi, cu mare uşurinţă, în relaţia cu alţi oameni.^

ISTORIA INVIDIEI PĂRINŢILOR

Istoria invidiei părinţilor pare să joace şi ea un rol important în identificările cu fraţii. Acest lucru a devenit evident încă din sistemele narcisice, în care copiii „moştenesc” problema raportării la invidie. Dar şi în sisteme mai puţin dificile, invidia părinţilor joacă un rol însemnat. Deseori, părinţii invidiază la copii ceva care lor le lipseşte. Dar când părinţii invidiază ceva la copii, valorile sunt declarate în general non-valori. Copilul are datoria să se schimbe, să-şi sacrifice, deci, o parte din sinele adevărat. Un exemplu:

Într-o familie foarte „introvertită“ se cultivă introversiunea. Orice zgomot este de rău, ferestrele sunt închise, perdelele lăsate, contactele sunt limitate la strictul necesar – iar acesta este minim. Dacă e să decidă ceva, membrii acestei familii se lasă mai întâi cotropiţi de emoţii, până când multe dintre decizii nici nu mai pot fi luate, ceea ce constituie tot o dovadă a faptului că ei nu pot avea încredere în alţi oameni... Probleme grave legate de contact şi de decizie sunt mascate drept „introversiuni”, acest mod de viaţă este idealizat, iar faptul că ei sunt altfel este interpretat pozitiv. Niciodată nu se face auzită frica imensă, care domină acest sistem familial.

Acum, această familie are un al doilea copil, unul prietenos, poate mai curând extravertit (stabilirea acestui fapt depinde de punctul de vedere al observatorului). Acest copil

ridică perdelele şi vrea „să lase să intre soarele“. El constată că alţi oameni fac invitaţii şi propune să facă şi ei odată... Când familia face la un moment dat una dintre rarele sale excursii, acest copil îi priveşte pe oameni zâmbind – iar ei îi zâmbesc la rândul lor, pentru că e un copil solar, care arată vesel. El este dojenit: „Ce te baţi pe burtă cu toţi străinii posibili?!” Copilul mai propune să meargă cândva la cinematograf. Părinţii îl găsesc groaznic de extravertit, trivial, insistent, primitiv, obositor şi îi recomandă încontinuu să ia totuşi drept model pe fratele mai mare, care este foarte timid şi îşi inhibă agresivitatea.

Copilul, care la început se îndrepta spre lume cu atâta prietenie, se face acum tot mai remarcat, îşi chinuieşte colegii, mai ales când ei sunt pe cale să întreprindă ceva interesant. învăţătoarea remarcă rapid această schimbare şi se consultă şi cu psihologul şcolii. Părinţii îi povestesc acestuia că ar fi trebuit să-l stopeze dintotdeauna pe copil, dar au făcut-o prea puţin. Atunci psihologul şcolii întreabă ce anume din comportamentul acestui copil le-a provocat atâta teamă încât au impresia că el trebuia oprit într-o asemenea măsură. Au urmat câteva argumente, printre altele şi ideea de a-l interoga şi pe copil. După o discuţie mai lungă, mama îşi formulează invidia: Ar fi deranjat-o pur şi simplu faptul că acest copil este mai fericit decât restul familiei, iar ei, ceilalţi, nici n-ar putea să înveţe ce poate face acest copil, căci cu aşa ceva „trebuie să te naşti”.

Când părinţii invidiază ceva la copii sau la un copil, iar valorile sunt declarate

non-valori, copiii suferă enorm şi sunt iritaţi: ceva pe care ei îl simt ca fiind corect şi bun şi care le produce şi bucurie îi sperie sau îi supără pe părinţi. Copiii se simt atunci bolnavi într-un domeniu în care sunt, de fapt, foarte sănătoşi şi foarte autentici.

Adesea, invidia există şi într-o formă generalizată ca invidie faţă de condiţiile de viaţă mai bune ale noii generaţii, şi faţă de faptul că, astfel, aceasta o duce mult mai bine. Nu sunt excluşi de aici nici profesorii. Când ei nu sunt conştienţi de această invidie, cer în mod inconştient (?) enorm de la „noua” generaţie. Ea trebuie să demonstreze că poate face atât cât au realizat ei înşişi pe parcursul vieţii, iar dacă e posibil, chiar un pic mai mult, bineînţeles, fără ca profesorii invidioşi să perceapă sau chiar să arate asta şi într-un mod conştient. Dacă sistemele de examinare sunt înăsprite încontinuu, ar trebui verificat şi aportul pe care îl are invidia profesorilor.

Părinţii pot fi invidioşi şi pe ei înşişi – ca părinţi. Cât de departe ar fi ajuns, dacă ar fi avut ei înşişi părinţi ca ei!

Însă lucrurile nu stau atât de rău: cei mai mulţi părinţi şi profesori sunt ambivalenţi – dacă vorbim despre invidie. Ei nu sunt doar invidioşi, ci şi mândri de generaţia viitoare. Mândri mai ales câtă vreme au sentimentul că au contribuit şi ei la succes. Sprijinul acordat oamenilor declanşează bucuria în cazul majorităţii protectorilor. În afara celor ce invidiază la modul general şi care sunt invidioşi mereu, invidia învinge şi atunci când tinerii

dau senzaţia că, „în ciuda eforturilor bătrânilor”, ei ar fi ajuns departe dacă ar fi negat principiul participării şi le-ar fi refuzat celor mai în vârstă posibilitatea de identificare. Oamenii mai tineri par însă să aibă nevoie uneori de aşa ceva spre a-şi accentua propria identitate, dar şi spre a respinge temuta confiscare totală a performanţei lor de către generaţia mai vârstnică. Câtă vreme principiul participării şi solidaritatea sunt perceptibile fie şi datorită bucuriei comune generate de rezultatele obţinute, invidia va fi una prietenoasă, dacă e să se manifeste cu adevărat.

Domeniul invidiei părinţilor faţă de copii – şi chiar a copiilor faţă de părinţi – este declarat tabu; dacă ar fi tematizată această invidie, ar putea fi lămurite multe lucruri în ceea ce priveşte relaţiile dintre părinţi şi copii, iar atunci agresiunea şi admiraţia n-ar mai trebui deplasate.

Dacă relaţia dintre generaţii se bazează pe cei puternici şi, ca atare, fiecare generaţie vede la cealaltă puterea, iar nu slăbiciunea, atunci generaţiile pot rivaliza între ele, copiii se lasă provocaţi de părinţi, dar şi părinţii de copii – şi astfel, ambele părţi se delimitează şi mai mult, în identitatea lor, de cealaltă generaţie, ceea ce constituie o bună premisă pentru o relaţie.

COPILUL ALES, INVIDIA ŞI GELOZIA

În expunerile mele au apărut mereu copii care vor fi fost deosebiţi şi atunci au şi stârnit o invidie aparte, sau chiar copii care au fost preferaţi în mod unilateral şi au declanşat invidia şi gelozia fraţilor lor.

Tema faptului de a fi ales sau cel puţin proiecţia acestui fapt este centrală în contextul invidiei şi al geloziei. O poveste impresionantă a faptului de a fi ales este povestea lui Iosif şi a fraţilor săi din *Vechiul Testamentul,* cu toate implicaţiile şi consecinţele ei.

Iosif era al unsprezecelea fiu pe care Iacov îl avea cu nevasta lui preferată Rahila. Iacov îl iubea pe el cel mai mult dintre toţi fiii săi, fiindcă îl făcuse la bătrâneţe, spune *Biblia.* În orice caz, el a cerut să i se facă veşminte alese lui Iosif, iar fraţii săi, care au văzut că tatăl îl iubea mai mult decât pe ei, au devenit invidioşi şi nu i-au mai adresat niciun cuvânt prietenos. Dar Iosif i-a povestit tatălui de fiecare dată cum procedau fraţii lui.

Iosif a avut pe urmă două vise. Într-unul, snopii fraţilor s-au strâns în jurul snopului său, care era în mijloc, şi s-au închinat lui. Fraţii s-au înfuriat auzind acest vis pe care l-au înţeles în sensul că Iosif voia probabil să devină rege peste ei şi l-au urât şi mai mult. Iar el a visat din nou: „Am văzut soarele, luna şi 11 stele, şi toate mi se închinau mie.” Atunci chiar tatăl s-a supărat şi l-a certat, întrebându-l dacă nu cumva crede că tatăl, mama şi fraţii

ar trebui să i se închine până la pământ.

Odată, când fraţii erau plecaţi să pască oile, tatăl lui l-a trimis la ei să se uite dacă totul este în ordine. Fraţii l-au văzut venind de departe şi s-au hotărât să-l omoare, căci se părea că visele i se urcaseră totuşi la cap. Ruben, cel mai mare dintre ei, a insistat să nu-l omoare, ci să-l arunce pur şi simplu într-un puţ în care nu era apă în momentul acela. Iar când nişte negustori au trecut pe acolo, l-au vândut, însă i-au adus tatălui veşmintele lui, pătate de sânge. Iacov a fost cuprins de o tristeţe adâncă şi era de neconsolat, Iosif a fost vândut în Egipt lui Putifar, un funcţionar de la curtea lui Faraon.

Iosif este unul dintre aleşi. Preferat de tatăl lui, evidenţiat, dar, prin aceasta, şi însemnat. În plus, este preferat de visele sale, deci, evidenţiat de Dumnezeu, potrivit înţelegerii biblice, iar odată cu aceasta, însemnat din nou. – El are un destin ales.

La început el s-a identificat cu planurile şi idealurile tatălui, fără să se gândească că fraţii lui ar putea deveni invidioşi. Tatăl aţâţă vrajba şi-l trimite la pieire. Aşadar, Iosif nu apare ca personalitate autonomă, ci ca fiind cel evidenţiat de părinţi. Nu cunoaştem sentimentele lui, dar cu atât mai mult le ştim pe ale fraţilor săi: ei sunt plini de ură, invidie, gelozie şi vor să se răzbune, îi doresc moartea. Ei se delimitează conştient de el, dar par să aibă o relaţie vie între ei. Asta îl împinge şi mai mult pe Iosif în braţele tatălui.

Deocamdată, situaţia sa este, efectiv, dificilă. Cum altfel ar fi putut să procedeze în

aceste condiţii? Ar fi trebuit să-şi stăpânească visele? L-ar fi ajutat asta? Mai deloc, probabil. L-ar fi ajutat dacă Iacov nu l-ar fi pus la muncă pentru propria bunăstare şi ideile lui megalomane? Era oare Iacov prea puţin mulţumit cu propria-i viaţă, cu postura lui de „ales”, încât a trebuit să-l evidenţieze acum într-atâta pe fiul său – iar apoi să devină totuşi invidios el însuşi, când a devenit clar ce fel de vise avea Iosif?

Nu s-ar fi putut stăpâni el, până când postura lui de „ales” ar fi ieşit singură la iveală? Dinamica dezvoltării era, probabil, inevitabilă. Iosif, declanşatorul invidiei, trebuie să dispară din ochii fraţilor. Ruben, cel mai mare dintre ei, ar dori să-i readucă tatălui fiul, poate spre a primi el însuşi din nou mai multă recunoaştere. Însă nu reuşeşte şi Iosif J J J J J
ajunge într-un alt spaţiu vital. Iar odată cu asta, are loc şi despărţirea de tată, care este foarte importantă pentru Iosif, pentru ca el să poată deveni el însuşi.

El are acum propria-i viaţă şi poate deveni el însuşi – şi destinul său ca ales este implacabil. Dar acesta vine mereu cu loviturile sale. Astfel, bunăoară, el este defăimat de nevasta lui Putifar şi trebuie să meargă la închisoare. Dar fiindcă este singurul care ştie să interpreteze visele lui Faraon despre anii de belşug şi cei de foamete, este scos din închisoare şi însărcinat cu pregătirile pentru anii de foamete. Atunci, el se dovedeşte binefăcătorul fraţilor şi al familiei lui, înlesnind supravieţuirea familiei, iar odată cu ea, a întregului Israel. Acum se vădeşte că este un ales, iar ca ales este şi unul care trebuie să aibă grijă de

ceilalţi.

Dacă privim această poveste ca mit, devine clar că un erou care este ales este pus mereu la îndoială, ca să se vadă dacă el chiar este cu adevărat deosebit. Dacă nu e deosebit şi nu poate să abordeze ameninţările şi loviturile periculoase, atunci nu e un erou adevărat.

Şi basmele ne povestesc lucruri asemănătoare:

În basmul ţigănesc *Omul de fierul,* tatăl-rege este groaznic de invidios pe fiul său, care a primit o nevastă minunată, semn al faptului că este un ales. Regele vrea să-l piardă pe fiul său, preferat de destin, şi pe urmă să-i ia nevasta. Pentru a-l pierde, îi dă sarcini imposibile: de pildă, să sature întreaga armată cu o căpăţână de varză sau să aducă înapoi verigheta pe care el o pusese în mormântul soţiei lui cu 18 ani în urmă. Fiul invidiat reuşeşte să rezolve toate aceste sarcini cu ajutorul nevestei şi al fratelui său, omul de fier. Ultimul lucru cerut de rege este să-l aducă în faţa lui pe omul de fier. Ceea ce se şi întâmplă. Acesta îl ucide pe rege, iar apoi dispare şi el. Acum, nici regele, nici el nu mai pot face rău cuiva.

Cel invidiat este şi aici alesul. Iar această poziţie îl determină să rezolve sarcini irezolvabile, de fapt, dar care sunt absolut necesare dacă vrea să trăiască în continuare într-un sistem lipsit de o invidie foarte pregnantă, adică dacă vrea să trăiască într-adevăr. Cel invidiat – văzut din perspectiva invidioşilor – trebuie să se sacrifice, trebuie să ajute, poate

chiar să salveze. Potrivit propriilor exigenţe, el n-ar avea de făcut, în fond, decât ceea ce i s-a poruncit. Dacă n-ar izbuti, ar însemna că nu este un ales.

Invidia celorlalţi oameni face vizibile calităţile aparte, îl transformă pe cineva într-un ales, îi deschide calea către transpunerea şi în realitate a acestui fapt de a fi ales. Dar, întotdeauna, astfel de căi sunt legate de necesitatea de a ajuta şi de a salva.

Destinul faptului de a fi ales face ca alesul să devină mai întâi, în mod aparent, victima invidioşilor, însă după aceea găseşte cu curajul disperării – şi datorită ajutoarelor sale – nişte forţe deosebite, de care are nevoie pentru valorificarea calităţilor lui aparte. Iniţial, însă, aceste fapte eroice nu sunt puse în slujba respectului faţă de erou, ci sunt şi aduc ceva de care a dus lipsă tot sistemul.

De tema invidiei ţin, deci, spaţiile arhetipale ale posturii alesului, ale victimei şi salvării. În basme, salvarea se produce prin faptul că se tratează ceea ce se cuvine şi se întruchipează ceea ce trebuie să fie întruchipat. Dacă, în loc de asta, în prim-plan s-ar afla ideea de salvare, eroii ar trebui să dispară, probabil. Adică: dacă ei s-ar identifica cu ideea megalomană proiectată asupra lor, le-ar lipsi concentrarea şi energia de a-şi îndeplini sarcina.

E-adevărat, invidioşilor le este permis să proiecteze ideea megalomană, ceea ce are un efect dinamic total; atunci se pune ceva în mişcare, poate că ei văd ceva care nu a fost clar nici pentru declanşatorul invidiei. Dar acesta din urmă nu trebuie să se identifice cu ideea

[118] *Facerea,* 37.

[119] „Der Eisenmann”, în: Aichele, W. (ed.), 1973: *Zigeunermärchen (Märchen der Weltliteratur),* Diederichs, Düsseldorf/Köln.

Partea a II-a

Gelozia

Introducere

CE ESTE GELOZIA?

Despre gelozie oamenii vorbesc mai uşor decât despre invidie, dar nu cu mult mai uşor. Gelozia este mai puţin neplăcută – poate pentru că se află mai degrabă în slujba menţinerii vechilor stări de lucruri. De asemenea, unii socotesc că gelozia măsoară simpatia resimţită faţă de cineva. Multă dragoste – multă gelozie. Lucrurile nu stau aşa. În perioadele de gelozie, dragostea ne dispare de-a dreptul deseori şi nu mai suntem deloc plini de iubire când ne domină gelozia. În limbajul cotidian se şi foloseşte adesea termenul „gelozie“ în loc de „invidie”. Invidia şi gelozia au multe în comun. În mod frecvent, când un om este grav afectat de invidie, se adaugă şi gelozia. *Dicţionarul de concepte filosofice* defineşte gelozia în felul următor:

Gelozia este spaima chinuitoare, potenţată până la ura pătimaşă, generată de faptul că trebuie să împărţim cu altcineva sau să pierdem simpatia unei persoane iubite sau posesia unei valori sau a unui bun.^2

Interesantă este expresia „spaimă chinuitoare”. Aşadar, gelozia este înţeleasă aici mai întâi ca o teamă, ca o anxietate. Teama este precizată clar: este vorba în special despre teama de a pierde dragostea, dar şi de pierdere în general. Această teamă sau chiar spaimă pot urca până la ura pătimaşă, sau altfel spus: această spaimă este apărată de o ură

pătimaşă.

Soinoza[121] defineşte drept gelozie ura asociată cu invidia faţă de un lucru iubit. Iar gelozia ia naştere pentru că iubirea şi ura luptă între ele, asociate cu invidia trezită de altcineva. Cu cât au fost mai mari anterior bucuria şi dragostea, cu atât creşte ura; întâi de toate şi pentru că ne închipuim cum „lucrul iubit” aduce bucurie omului invidiat.^ La aceasta se referă în primul rând invidia din gelozie: bunăoară, în cazul geloziei erotice, ne imaginăm ce fac împreună cei doi şi câtă plăcere le face acest lucru – iar asta ştim, fiindcă am trăit-o noi înşine. Şi la aceasta se mai adaugă faptul că ne închipuim că atunci când sunt împreună, cei doi se bucură de şi mai multe plăceri decât am trăit noi. Avem impresia că suntem furaţi şi înşelaţi, că ieşim în pierdere – şi turbăm.

Patima pe care o implică acest lucru arată clar ce disperare e declanşată de această pierdere ameninţătoare. Căci în gelozie este trăită nu doar ura, ci şi iubirea. Ambivalenţa „normală” pe care o resimţim faţă de cineva foarte apropiat – şi anume faptul că urâm acelaşi om pe care îl şi iubim, doar că iubirea noastră este mai puternică decât ura şi o poate ţine în frâu pe aceasta, astfel încât nu distrugem omul pe care-l iubim – această ambivalenţă, spuneam, se clivează în momentele de gelozie: suntem sfâşiaţi între iubire şi ură, suntem dominaţi când de una, când de cealaltă.

Când suntem cuprinşi de gelozie, ne înspăimântă faptul că altcineva ne ia sau

ameninţă să ne ia ceva ce ne aparţine în aparenţă şi asupra căruia avem un drept sau credem că-l avem. Iar acest lucru este trăit ca o nedreptate. Aici poate fi vorba despre o poziţie, despre un partener, despre ceva care a constituit până acum un aspect al autodefinirii noastre – de pildă, faptul de a fi cel mai bun într-un domeniu –, dar şi despre ceva la care ne gândim că ni se cuvine. Dacă ne imaginăm o relaţie dorită de noi – chiar fără a întreprinde paşi concreţi în acest sens – şi întâlnim pe altcineva, care a realizat în mod evident o asemenea relaţie, putem reacţiona cu gelozie.

De sentimentul geloziei este legată ideea că altcineva primeşte ceea ce îmi aparţine sau mi se cuvine (chiar şi doar la nivel fantasmatic) şi că eu am pierdut acel lucru despre care este vorba. Gelozia survine în situaţii în care sunt implicaţi trei oameni sau doi oameni şi un bun atractiv. Aşadar, într-un fel este vorba mereu despre o situaţie triunghiulară.

În trăirea geloziei sunt implicate diverse emoţii: odată este durerea, care este descrisă fizic mai ales ca durere în zona stomacului, în diafragmă şi abdomenul superior. În mod evident, durerea ne afectează central, provocată de sentimentul de a fi distrus. Acesta exprimă problema faptului de a fi părăsit şi exclus. Sentimentul dureros de a fi părăsit sau exclus, în mod real sau imaginar, constituie un aspect al reacţiei geloziei. De el sunt legate teama şi furia. Dar şi tristeţea, sentimentele de neputinţă şi ruşine aparţin acestei reacţii şi produc nesiguranţa sentimentului propriei valori, îndoiala de sine.

Se poate pune întrebarea dacă aceste emoţii constituie laolaltă experienţa „geloziei“ sau dacă gelozia este mania de a purta încontinuu discuţii pe tema situaţiei în care „relaţia celor doi”, „fericită” până atunci, a fost distrusă (unde nu trebuie să fie vorba doar despre relaţii interumane; după cum am arătat deja, poate fi vorba şi despre relaţia cu o valoare sau cu un lucru); sau ne putem întreba dacă gelozia este incapacitatea de a uita această situaţie, nevoia de a ne prezenta mereu drept victimă a nedreptăţii partenerului sau a relelor lui intenţii, aşa cum dă de înţeles, printre alţii, şi Hildegard BaumgarŢZL de pildă.

Expresiile pe care le folosim în situaţii de gelozie sunt foarte agresive şi dezvăluie multe: atunci, „unul iese cu forţa“, iar altul „pătrunde prin efracţie – se impune imaginea unei rezervaţii care acum nu mai este o împrejmuire protectoare –, cineva a fost „înşelat”.

Gelozia este emoţia dublei îndoieli: îndoiala de sine şi îndoiala de celălalt.

Îndoiala de sine este evidentă: când suntem părăsiţi, ni se sugerează că nu merităm dragostea, nu suntem atractivi sau suntem mai puţin atractivi decât cutare. „Cunoaşterea” acestui fapt hrăneşte sentimentele lipsei de valoare, din care creşte apoi disponibilitatea de a invidia. Ceea ce ni se întâmplă este nedrept, ne aflăm în poziţia unui perdant şi ar trebui să fim totuşi în stare să păstrăm doar pentru noi pe cineva. Ruşinea provocată de faptul că nu am reuşit acest lucru şi că, eventual, şi alţi oameni văd asta poate prejudicia în continuare sentimentul propriei valori.

dureros a fost, de exemplu, când cea mai bună prietenă s-a interesat brusc, în mod deosebit, de o altă fată sau când un sentiment de apartenenţă, considerat sigur, a trebuit să cedeze în faţa sentimentului de a fi exclus.

ABORDAREA ACESTUI SENTIMENT

Şi în cazul geloziei este valabilă afirmaţia: a simţi gelozia nu înseamnă că trebuie şi să avem un comportament de oameni geloşi. Ne putem percepe gelozia. Avem sentimente de gelozie, l-am ocărî pe celălalt, l-am scoate din luptă pe rival, dar n-o facem. Sentimentele de gelozie ne pot arăta că, pentru noi, un om sau o anumită poziţie sunt de mare importanţă şi ne pot determina să intervenim mai mult în favoarea lor.

Când avem însă un comportament de oameni geloşi, devenim agresivi şi dăm de înţeles că vrem să redobândim ce ne aparţine: furia pe intrus se extinde. În această atitudine, oamenii sunt foarte abuzivi şi insistenţi, vor să ştie totul sau măcar să ţină astfel lucrurile sub control. Atunci este idealizat în special eul propriu, iar cel care a declanşat gelozia este depreciat. Speranţa este să dovedim vinovăţia acestor indivizi care tulbură apele sau să-i scoatem din luptă sub o formă oarecare.

O altă formă de abordare a sentimentelor de gelozie provine din sistemul defensiv al identificării cu agresorul: provocăm gelozia, pentru a nu trebui să fim geloşi noi înşine; înscenăm situaţii care îl dezorientează pe partener, spre a nu ajunge noi înşine în situaţia respectivă. Acest fapt este perceput ca fiind o mare manipulare şi tortură. Îndărătul lui se ascunde marea teamă de a fi exclus, de a fi plasat în rândul al doilea, de a se cufunda în insignifianţă. Acest „joc” este jucat atunci când cineva se identifică în mod inconştient cu

un părinte sau un frate care stârneşte gelozia. Acest comportament ar trebui să-l facă pe partener să arate cât de mult îl iubeşte pe cel care a declanşat gelozia. Totuşi aşa ceva reuşeşte rar, căci jocul trezirii geloziei nu se desfăşoară în spaţiul iubirii, ci în cel al iubirii zădărnicite: este vorba despre negarea neputinţei şi despre o pretinsă putere.

O altă formă de reacţie este retragerea, retragerea într-o absenţă interioară, dar şi în fantasme, în fantasmele referitoare la înscenarea minunată prin care am putea fi recuperaţi şi repuşi în vechea poziţie. Se pot produce şi fantasme vindicative. Unii oameni se îmbolnăvesc, au nevoie de ajutor şi speră ca în acest fel să se restabilească „vechea situaţie”.

Există şi o tentativă regresivă de a salva relaţia, când ne abandonăm total: „Fac tot ce vrei, dar nu mă părăsi!“ Aceasta ar fi o formă regresivă de fidelitate. În loc de asta, progresivă ar fi restabilirea permanentă a încrederii, în ciuda tuturor evidenţelor. Această atitudine poate fi asociată cu o „temporizare adecvată”, cu o retragere, când ne permitem să fim îndoliaţi din pricina pierderii sau a pretinsei pierderi, iar atunci luăm această situaţie drept prilej ca să ne confruntăm cu problema faptului de a fi părăsiţi, dar în primul rând cu consecinţele rezultate de aici, adică să ne amintim de noi înşine, să intrăm în contact cu noi şi să ne întrebăm: ce înseamnă această situaţie pentru noi? Să recunoaştem că s-a întâmplat ce s-a întâmplat şi să ne confruntăm noi înşine, fie şi critic, cu atitudinea de a ţine în loc oameni şi lucruri ce nu mai pot fi deloc păstrate.

DESPRE DIFICULTATEA DE A NE DECLARA GELOZIA

În gelozie ne este cât se poate de clar că avem un rival. Ce-i drept, ştim teoretic că undeva pe lume există mereu un rival în legătură cu tot ceea ce reprezintă pentru noi o valoare şi despre care socotim că este o parte a identităţii noastre şi că ne aparţine.

Putem proceda progresiv cu asemenea rivali, în cazul în care avem destulă încredere în noi înşine. Ne putem lăsa provocaţi şi ne putem dezvolta: fie că dezvoltăm ceea ce întruchipează rivalul – adesea, acesta întruchipează componente clivate sau refulate ale persoanei de referinţă iniţiale –, fie că activăm mai mult relaţia cu noi înşine.

În această situaţie ne putem comporta şi regresiv, însă pe urmă ajungem într-o dinamică distructivă ce poate culmina cu faptul că, pentru gelos, pare a fi indispensabil faptul că unul dintre cei doi trebuie să dispară şi să renunţe, sau, la nevoie, să moară. Aceasta este o realitate amară: nu trece nicio săptămână în care să nu se relateze în ziare despre o crimă din gelozie ori despre o dramă din gelozie, încheiată cu o sinucidere. Aceasta este consecinţa fatală a unei dinamici distructive. Bărbaţii care ucid din gelozie sunt într-un procent mare.

Se pare că avem dificultăţi foarte mari în a ne declara gelozia. Oamenii care sunt geloşi nu vorbesc de obicei despre gelozia lor, ci despre faptul că sunt îngrijoraţi din cauza relaţiei sau vorbesc mult despre fidelitate şi infidelitate. Este de înţeles că nu ne face

plăcere să ne declarăm gelozia, căci atunci apărem ca perdanţi, chiar ca nişte perdanţi proşti pe deasupra. De aceea este mai simplu să vorbim, de pildă, despre furia îndreptată asupra partenerului sau despre faptul că în relaţie avem grijă ca aceasta să funcţioneze bine. Un exemplu:

Un bărbat de 29 de ani a venit la terapie fiindcă suferea de dificultăţi de concentrare, ducea lipsă de energie, se simţea repede foarte epuizat, dormea prost şi avea oscilaţii ale stării de spirit, inexplicabile pentru el. Când punem toate aceste simptome în legătură, ne-am putea gândi la o depresie. Bărbatul era căsătorit şi avea trei copii. La un moment dat a venit vorba despre faptul că se îndoieşte de fidelitatea soţiei şi a spus despre el – fără ca eu să-l fi întrebat – că în ceea ce-l priveşte, este foarte fidel. La remarca mea că fidelitatea este în mod evident o temă, el povesteşte că soţiei îi vine foarte greu că el o controlează atât de des.

Îi cer să-mi spună cum anume o controlează pe soţia lui: de pildă, când ea s-a dus la teatru fără el, o întreabă de bilet în dimineaţa zilei următoare. De asemenea, el vrea să întreţină relaţii sexuale cu soţia de fiecare dată când ea urmează să iasă în oraş, fiindcă atunci ar fi mai puţin receptivă la ispite. Deja ea a caracterizat acest lucru, în mod repetat, drept „deranjant”, şi tocmai asta l-a nedumerit.

Partenera sa este descrisă de el ca fiind plină de viaţă. Ei îi place „la nebunie” să

danseze, el nu dansează, asa că dansează, fireşte, cu alţi bărbaţi, iar el se uită şi l-ar mânca din ochi pe partenerul de dans respectiv. Se înfurie rău de îndată ce i se pare că acesta dansează prea aproape, iar uneori stă pe gânduri dacă nu cumva ar trebui să se ia la bătaie, însă respinge în mod regulat această idee pentru că nu se simte foarte puternic. În plus, soţia a avut înainte de căsătorie diverşi prieteni cu care se află încă într-un contact lipsit de inhibiţii. Asta îi dă bătaie de cap. Şi el a avut diverse prietene înainte de a o cunoaşte pe soţie, dar „asta este cu totul altceva, este normal”. Îi dă bătaie de cap faptul că soţia lui arată foarte deschis că îi plac şi alţi bărbaţi.

Iar ea a avut „în realitate“ o relaţie extraconjugală în al treilea an de căsnicie (cei doi sunt căsătoriţi de 8 ani). Pe atunci el se pregătea pentru nişte examene suplimentare şi avea puţin timp pentru soţia sa, iar ea ieşea mereu cu un prieten al lui. Despre acest prieten, el vorbeşte mult şi amănunţit. Îl percepe ca fiind „mai vesel, mai banal, mai focos şi, poate, chiar mai inteligent” decât el însuşi. Mai departe, el povesteşte că ambii ar fi afirmat – iar soţia lui susţine asta în continuare – că „între ei n-a fost nimic”. Ea a subliniat mereu că se plac şi că amândoi aveau timp şi că a fost frumos să iasă împreună, dar n-a fost nimic mai mult. El nu crede asta şi nu-şi poate imagina aşa ceva.

De atunci şi-a pierdut încrederea. A mai făcut şi greşeala de a le cere informaţii într-un mod foarte inchizitorial şi astfel şi-a alungat şi
prietenul pe care nu-l mai vede decât rar —

ceea ce regretă, fiindcă acesta era unul dintre puţinii săi prieteni. După examenele suplimentare, el a găsit că „poate cel mai bine ar fi“ să aibă copii. Aceştia au şi venit pe urmă, însă n-a fost „cel mai bun lucru” pentru el. Soţia lui are o relaţie atât de strânsă cu copiii, încât el nu mai începe pur şi simplu acolo. El i-a explicat mereu că e totuşi o dovadă de imaturitate să se tot alinte aşa cu copiii, dar ea nu înţelege asta.

Pacientul este categoric gelos pe eventualele relaţii extraconjugale ale soţiei sale şi pe relaţiile ei cu copiii comuni. El vorbeşte mult şi deschis despre ceea ce petrece înlăuntrul lui când soţia sa pleacă. Vorbeşte despre fantasmele lui, în care ea, cu ochii sticlind, dansează cu un tip absolut grozav. „Îmi imaginez scene erotice, îi văd dormind împreună, iar asta mă termină complet. Mă sfâşie aproape. Atunci mă cuprinde o furie enormă, l-aş spulbera pe individ, însă am şi sentimente de vinovăţie din cauza fantasmelor mele. Am impresia că sunt ultimul rahat, îi urăsc pe aceşti bărbaţi, îmi urăsc nevasta şi o iubesc în acelaşi timp, mă urăsc pe mine însumi, aş putea să mă sinucid. Şi nu pot uita toate astea. La fiecare confruntare readuc în discuţie totul. Îi spun soţiei cât de îngrozitor este pentru mine să nu ştiu dacă are pe altcineva. Aştept de fiecare dată să-mi spună că îi pare groaznic de rău şi că nu vrea în niciun caz să-mi facă una ca asta.” Dar ea nici nu se gândeşte să spună aşa ceva, ci îi spune ultimativ că, dacă vrea să rămână la el, ar trebui să înceteze să reia această poveste veche şi să nu mai admită că fantasmele lui constituie singura

realitate. El înţelege această remarcă drept o ameninţare cu despărţirea, iar asta-i aţâţă, fireşte, gelozia.

În timpul acestor discuţii referitoare la gelozia lui, prelungite de-a lungul mai multor săptămâni, cuvântul „gelos” n-a fost pomenit niciodată. Iar când l-am confruntat deschis cu tema geloziei, a spus revoltat că şi soţia sa vorbeşte mereu despre gelozie, dar că el nu este gelos, ci doar foarte îngrijorat în privinţa relaţiei lor.

Ce se întâmplă aici din punct de vedere psihodinamic? Pacientul îşi procură în bună măsură încrederea în el însuşi din relaţia cu partenera lui, el se simte pur şi simplu demn de iubire şi socoteşte că este în ordine când altcineva îl consideră vrednic de iubire. Însă el nu poate interioriza acest suport ca pe o certitudine crescândă că este vrednic de iubire, ci trebuie să i se spună şi să i se arate mereu acest lucru. Adică el trebuie să elimine, cât se poate, posibilitatea că va fi părăsit, fiindcă asta ar putea duce la o gravă criză a sentimentului propriei valori. Imaginea negativă despre sine a cuiva care nu se consideră demn de iubire şi care, pe deasupra, este plin de o ură şi o invidie pe care el nu le poate accepta, poate declanşa indispoziţii depresive.

Întrucât nu poate suporta ura faţă de sine, ea este proiectată asupra unui rival posibil. Aici ne aflăm din nou în faţa unei poziţii paranoidschizoide, potrivit lui Melanie Klein (vezi *infra),* de astă-dată însă asociată cu gelozia. Fiindcă, după cum am arătat deja, de această

poziţie se leagă identificarea proiectivă, controlul exercitat trebuie să fie foarte mare. În cazul identificării proiective, părţi din sine sunt proiectate într-adevăr asupra altcuiva, iar acolo trebuie să fie ţinute sub control.

În existenţa cotidiană, asta înseamnă că spionăm, controlăm şi urmărim, iar fantasmele referitoare la rivali devin cu atât mai însufleţite, cu cât găsim mai puţine dovezi în realitate. În exemplul nostru, tot rivalii au fost în primul rând cei asupra cărora s-a răsfrânt proiecţia persoanei supuse analizei. În aceste condiţii, sentimentul propriei valori devine tot mai precar, ne cramponăm chiar de părţile noastre cele mai slabe şi de faptul că suntem o deziluzie. Gelozia devine tot mai chinuitoare, sentimentul propriei valori tot mai negativ, şi astfel creşte nevoia de control, iluzia că putem ţine în frâu ceva din această situaţie. În loc de iubire, ajungem să trăim o compulsie, iar pierderea de care ne-am temut devine tot mai probabilă. În afară de asta, are loc un clivaj evident: partenera este potenţial rea, pacientul este bun, dar el n-o poate repudia, pentru că ştie că este dependent de această femeie „rea”. Dorinţa lui de a auzi că ea nu l-ar părăsi niciodată arată spaima lui că va fi părăsit – dar şi dorinţa ca ea să-l părăsească. Această ambivalenţă poate fi trăită din plin, însă el se apără de aceasta, devenind, în schimb, depresiv, lipsit de concentrare şi iritabil.

GELOZIA ABSOLUT NORMALĂ

Freud face distincţia între gelozia normală (concurenţială), gelozia proiectată şi cea delirantă.[124] El consideră normal afectul geloziei; când acesta lipseşte, el se gândeşte la refulare. După Freud, gelozia normală se compune din durerea şi doliul după obiectul dragostei, considerat pierdut, din umilirea narcisică, din sentimentele de ostilitate faţă de rival şi dintr-o autocritică mai mult sau mai puţin însemnată. Sentimentul geloziei îşi are rădăcina în complexul Oedip sau în cel fratern.^!

Gelozia proiectată – gelozia care apare acolo unde nu există vreun motiv exterior pentru ea – este văzută de Freud ca expresie a fantasmelor referitoare la propria infidelitate, fantasme care sunt refulate şi pot fi conştientizate în cadrul analizelor.

Până şi gelozia delirantă rezultă din nişte fantasme referitoare la infidelitate, însă conform Freud, infidelitatea se referă la un partener de acelaşi sex; deci, gelozia ar fi, totodată, o formă de respingere şi, parţial, de satisfacere a unei homosexualităţi refulatei, fiindcă bărbatul iubeşte totuşi femeia şi cu toate acestea poate fi preocupat intens de rivalul bărbat. Freud a formulat această idee interesantă numai din perspectiva bărbatului.

---

[120] Hoffmeister. J., 1955: *Wörterbuch der philosophischen Begriffe,* Meiner, Hamburg, p. 186.

Spinoza, B. de, 1963: *Die Ethik nach geometrischer Methode dargestellt,* Partea a lll-a,

Meiner, Hamburg, principiul 35, pp. 140 ş.u. *[Etica,* Editura Ştiinţifică, Bucureşti, p. 174].

122 Cf. *ibid.,* p. 141 [trad. rom.: pp. 174-175].

123 Baumgart, H., 1988: *Liebe, Treue, Eifersucht, Erfahrungen und Lösungsversuche im Beziehungsdreieck,* Rowohlt, Reinbeck bei Hamburg.

124 Freud, S., 1922/2007: *Über einige neurotische Mechanismen bei Eifersucht, Paranoia und Homosexualität,* în *Freud Studienausgabe,* vol. VII: *Zwang, Paranoia und Perversion,* 8, ed. revizuită, S. Fischer, Frankfurt/M., p. 219 [„Despre câteva mecanisme nevrotice în gelozie, paranoia şi homosexualitate" (1921), în S. Freud, *Opere esenţiale,* vol. 7, Editura Trei, Bucureşti, p. 247].

125 Cf. *ibid.* [trad. rom: p. 247].

HCf. *ibid.,* p. 221 [p. 249].

Teme în cadrul geloziei

TEAMA DE A FI PĂRĂSIT

De gelozie este legată şi o teamă profundă: cea de a fi părăsiţi, o teamă profundă că vom fi lăsaţi singuri într-o situaţie în care avem nevoie urgentă de altcineva. Aceste situaţii pot activa anxietăţi din fragedă copilărie, din acele situaţii de abandon în care copilul însuşi nu se putea apropia încă de oameni sau o putea face prea puţin, spre a anula sau a atenua această situaţie de abandon. Adesea, când teama de abandon se află în prim-plan în cazul geloziei, sunt resuscitate nişte experienţe din copilărie asemănătoare complexelor: temerile că vom fi distruşi sau că vom rămâne total neajutoraţi, iar aceste temeri sunt respinse cu furie şi într-un mod distructiv. Asemenea reacţii se produc în ciuda faptului că în viaţa unui adult există tot felul de posibilităţi de a stabili contacte cu alte persoane, după o pierdere, şi că niciodată nu suntem aşa de neajutoraţi ca un copil mic.

În relatările despre gelozie, acest sentiment de abandon – şi eventual, doliul legat de el – este înfăţişat în mod frecvent şi ca o pierdere a sentimentului de apartenenţă. Acest lucru se întâmplă în special atunci când omul căruia simţim că îi aparţinem a fost singura persoană de ataşament, persoana spre care ne întoarcem ori de câte ori ne este greu în viaţă şi reacţionăm cu teamă. Aşadar, în situaţia în care ne simţim ameninţaţi şi am pierdut şi persoana de ataşament, anxietatea este dublă.

O apartenenţă indiscutabilă la cineva sau chiar la ceva devine discutabilă din cauza

situaţiei care declanşează gelozia. Sentimentul apartenenţei constituie o bază importantă a identităţii sociale şi este o nevoie fundamentală a omului. Faptul că ne simţim excluşi este perceput ca o ameninţare a propriei identităţi. Excluderea dintr-un context de apartenenţă este percepută foarte dur atunci când omul care stârneşte gelozia nu este doar o persoană de ataşament, ci manifestă şi o clară tendinţă de excludere a partenerului tradiţional; de exemplu, când nevoia de a se distanţa nu este însă comunicată efectiv.

Acest lucru este deosebit de dificil pentru oamenii care nu pot percepe apartenenţa decât atunci când este vorba despre o relaţie de cuplu exclusivistă.

RANA NARCICĂ

Uneori pare să ne domine teama de a fi părăsiţi, de a fi excluşi şi, poate, de a rămâne abandonaţi, iar alteori, predomină rana narcisică de a nu mai fi cei mai importanţi oameni, cei mai buni pentru ceilalţi, sau de a nu mai fi vrednici de iubire. Multe reacţii de gelozie sunt generate de o rană narcisică.

Gelozia nu prea are legătură cu iubirea, deşi de obicei devenim geloşi atunci când suntem convinşi că am iubit, când cineva sau ceva este important pentru noi. Este discutabil dacă aceasta e totuşi iubire. Foarte gelos este rareori omul care iubeşte, ci, de obicei, e omul care trebuie să fie iubit înainte de toate, cel căruia trebuie să i se confirme din exterior că merită iubirea şi că el este important şi semnificativ. Dacă invidia trimitea la o carenţă în dezvoltarea noastră personală şi la o necesară corectare a imaginii de sine, gelozia trimite la o carenţă a propriei valori, la absenţa convingerii că suntem în principiu oameni demni de iubire, oameni care merită atât dragostea altora, cât şi iubire de sine.

Totuşi poate fi vorba şi despre o percepţie greşită în sensul că ne simţim demni de iubire numai atunci când suntem singurii oameni iubiţi, cei dintâi şi cei mai vrednici de a fi iubiţi. Problematica valorii proprii poate fi de actualitate: temporar ne putem simţi nedemni de iubire – bunăoară, când dorim inconştient să ne despărţim –, dar după aceea suntem din nou convinşi că meritǎm iubirea. Poate exista însă şi o convingere generală că nu

suntem demni de iubire, de fapt. Tocmai atunci când în viaţa noastră se întâlnesc multe situaţii de detronare, este posibil ca aşteptarea noastră de a fi retrogradaţi mereu pe locul al doilea (iar odată cu aceasta, fireşte, de a primi mesajul că nu prea mai suntem demni de iubire), să se fi consolidat într-o convingere incorigibilă.

Faptul că problematica propriei valori se ascunde în spatele geloziei este confirmat de toţi autorii care s-au ocupat de gelozie. Deosebit de interesant mi se pare în acest context un articol de Alfred Adler, pe care Christine Pogorzelski-Oertli[127] l-a găsit şi l-a reprodus în monografia ei pe tema geloziei. Adler descrie gelozia ca pe „un efort, potenţat peste limitele normalului, de a acapara numai pentru sine persoana iubită“. Din recuzita de excepţie fac parte scene, lacrimi, spionaj, crize de nervi, bănuieli ş.a.m.d. „Avem, aşadar, încercarea unei persoane disperate de a suplini prin tot felul de mijloace artificiale acele forţe proprii în care nu mai are încredere, dar prin care îşi asigură disponibilitatea partenerului în ceea ce priveşte propriile intenţii şi relaţia de dragoste.”^!

Această perspectivă a geloziei conţine două aspecte esenţiale: primul priveşte efortul de a acapara o persoană „peste limitele normalului“, unde „normalitatea” e definită foarte diferit de diverşi oameni, posibil în mod diferit de către femei şi bărbaţi, statistic vorbind. Ce înseamnă „normal“ în exigenţele reciproce este ceva care nu e stabilit o dată pentru totdeauna. Această „normalitate” trebuie definită prin interacţiune, între oamenii implicaţi, şi

a iubi şi în valoarea iubirii de sine.

DORINŢE DE DESPĂRŢIRE

Dorinţele de despărţire în cadrul unui parteneriat nu trebuie să însemne că trebuie sau vrem să ne despărţim definitiv de partenerul respectiv. Dorinţele de despărţire pot însemna că un cuplu este prea apropiat pe moment, trăieşte prea mult ceea ce au comun, iar fiecare se preocupă prea puţin de sine. Intr-un parteneriat este vorba mereu despre cultivarea elementelor comune, din care rezultă până la urmă ceva de tipul unui „sine al cuplului”2t Sinele relaţiei este un sine ce se naşte între cei doi parteneri: el este interiorizarea dinamicii unei relaţii trăite, angajate. De el este legată o însufleţire reciprocă a componentelor personalităţii în decursul timpului.^ Acest sine al cuplului este dinamic, se modifică în timp şi în funcţie de relaţie. Fiecare dintre cei doi parteneri percepe acest sine al cuplului dintr-o perspectivă proprie, chiar dacă este trăit ca fiind „comun”. Fireşte, chiar şi într-o relaţie strânsă există componente ale sinelui, pe care relaţia nu le influenţează decât în mică măsură sau deloc. Sinele cuplului se formează prin trăirea legăturii dintre Eu şi Tu, mai ales printr-o percepere reciprocă, iar legat de ea, prin asigurarea – abia perceptibilă, dar semnificativă – a identităţii fiecăruia în cursul dezvoltării, prin opere comune etc.22

Intr-un parteneriat este însă vorba mereu şi despre faptul de a nu neglija individuaţia, existenţa proprie. Când existenţa proprie este foarte neglijată, apar fantasmele referitoare la despărţire, eventual chiar fantasme despre o relaţie extraconjugală. Aceste fantasme

Nu putem să protejăm intimitatea aşa cum ne-am dori, câtă vreme ne claustrăm reciproc. Fantasmele referitoare la despărţire sunt inevitabile, dar le-am putea percepe cu mai puţină teamă, întrebându-ne ce semnificaţie au ele în relaţia respectivă. În strânsă legătură cu aceasta se află rivalul.

RIVALUL

Rivalul (sau rivala) ocupă fantezia celor chinuiţi de teama despărţirii, ba chiar le acaparează toată mintea. Potrivit lui Freud, care pleacă de la o predispoziţie bisexuală a omului, componenta homosexuală este proiectată asupra rivalului, care ne preocupă intens – şi totuşi inofensiv. Această viziune corespunde cu observaţiile că într-un parteneriat sunt foarte importante în primul rând aspectele referitoare la sexul opus; cuplul se apropie atunci foarte mult chiar în calitate de cuplu. Apoi urmează o fază în care interesul faţă de persoanele de acelaşi sex trece mai mult în prim-plan şi în mod tradiţional bărbatul se îndreaptă mai mult către un prieten, iar femeia către o prietenă. Intr-o a treia fază interesul faţă de sexul opus reapare mai mult în prim-plan. Cu alte cuvinte, această dinamică se referă tot la dinamica apropierii şi distanţării alternative. Faptul că nu doar homosexualitatea proiectată este determinantă pentru o reacţie de gelozie poate fi dedus din aceea că şi printre homosexuali gelozia constituie neîndoielnic o temă.

Conform lui Melanie Klein, răul (eventual, chiar sentimentul că suntem răi din cauza dorinţelor de despărţire) este proiectat asupra rivalului. Oamenii care au doi parteneri de dragoste, care trăiesc, deci, într-un triunghi amoros, spun adesea că partenera tradiţională şi iubita n-au nimic în comun şi că fiecare este exact „contrariul” celeilalte. Pe de altă parte însă, ele au frecvent şi ceva foarte asemănător – este totuşi o contrapondere, deseori un

pandant.

În terminologia şcolii lui Jung, ne punem întrebarea dacă rivalul nu cumva întruchipează umbra partenerului, laturi nepercepute ale personalităţii, care adesea chiar au existat la începutul relaţiei, însă dintr-un motiv oarecare au trebuit refulate, sau cărora cel puţin nu li s-a răspuns cu iubire. Aşa se face că de aici se poate naşte multă durere. Atunci un bărbat găseşte după 30 de ani de căsnicie o femeie care-l fascinează. La întrebarea ce oare are aceasta, iar soţia sa nu are, soţul răspunde: „Este grozav de neconvenţională şi spontană.“ La asta, soţia îi dă o replică tristă: „Ai fi putut avea asta şi de la mine, dar acum 30 de ani m-ai dezvăţat de aşa ceva, cu argumentul că o viitoare doamnă directoare trebuie să se comporte în mod demn şi adecvat.” Este tragic că, fără a avea intenţii rele, înăbuşim la partener aspecte ale personalităţii pe care mai târziu le regretăm într-atât încât trebuie să le procurăm din nou din afară.

Aşadar, în spatele rivalului se ascund în mod frecvent acele componente ale personalităţii partenerului iniţial, care, fiind nedorite, au fost declarate laturi întunecate (majoritatea nici nu prea calcă „pe de lături”, ci rămâne la sistemul tradiţional!). În esenţă, abordarea geloziei are de-a face cu modul în care ne putem raporta la acest frate întunecat.

Dar poate că este vorba despre ceva mai mult. Îndărătul respingerii vehemente a rivalului se ascunde câteodată şi o fascinaţie. Pesemne, asta l-a făcut pe Freud să vorbească

despre o fascinaţie homosexuală exercitată de rival. În terminologia lui Jung, nu am vorbi doar despre o fascinaţie sexuală, ci şi despre fascinaţia unei *anima* sau unui *animus*.[132] Aici este vorba despre o componentă inconştientă, fascinantă a tipului de străin misterios, care întruchipează aspecte necunoscute şi semnificative ale propriului psihic; când ajungem în contact cu ele, acestea nu numai că grăbesc desprinderea de complexele părinţilor, ci conduc şi mai mult spre propriul Sine, chiar spre Sinele spiritual.

Indiferent dacă este vorba despre partea întunecată sau despre fascinaţia unei *anima*, respectiv a unui *animus*, întrebarea este dacă putem veni în contact cu aceste componente sau dacă aceşti rivali sunt respinşi pur şi simplu şi negaţi ca fiind lipsiţi de importanţă pentru viaţa noastră.

Într-o situaţie de gelozie, rivalii se situează în centrul interesului, ei sunt fie depreciaţi fără milă, fie invidiaţi cu înfocare – sau ambele variante la un loc. Tocmai când îi depreciem fără milă, arătăm că îi invidiem. Faptul că simţim nevoia să ne interesăm atât de mult de rival ar putea fi înţeles drept o mare provocare. Relaţiile extraconjugale n-ar trebui să fie văzute pur şi simplu într-o manieră negativă, ar putea însemna şi că atunci un partener se deschide pentru un parteneriat către ceva străin la început, dar care poate deveni al său.

Ceea ce este străin ne umple întotdeauna de fascinaţie şi de teamă în acelaşi timp. Într-o relaţie extraconjugală, în faptul de a ne îndrăgosti din nou sau în dorul trezit de

neîncredere, în locul încrederii, la control, în locul punerii în libertate. Este posibil ca în această atmosferă partenerul să nu mai îndrăznească noi escapade, însă nici nu se va mai petrece altceva.

Dacă gelozia apare mereu şi este „normală”, ea trebuie să aibă un sens. Este o tulburare pe care eu aş înţelege-o ca pe o perturbare, fiindcă ea perturbă o relaţie şi arată că în aceasta trebuie schimbat ceva, dar totodată, şi la partenerii implicaţi în ea. Fireşte, asta provoacă anxietate.

UN EXEMPLU DE FUNCŢIE PERTURBATOARE A GELOZIEI CONCURENŢIALE

O femeie de 52 de ani vine la terapie pe fondul unei crize a sentimentului propriei valori – după cum spune ea. Soţul ei, cu 3 ani mai în vârstă, a stabilit o relaţie cu „o prietenă ceva mai tânără, extraordinar de emancipată“. Aceasta spune foarte clar că nu-l vrea pe bărbat doar pentru sine, dar că acum ei se iubesc şi ar trebui totuşi să li se permită să aibă împreună o relaţie umană. Soţia este extrem de revoltată, e distrusă, se simte „făcută praf”: „Am făcut mereu totul pentru el, îi suport toate capriciile, toată viaţă mi-am pus toate dorinţele pe locul al doilea, cariera lui a fost mereu în primplan, eu am jucat exact rolul soţiei de care el avea nevoie în societate [...], iar acum, iată răsplata!”

Utilizarea frecventă a cuvintelor „tot“ şi „mereu” arată cât este de copleşită pe moment această femeie de sentimentele ei de furie şi nedreptate şi de faptul că este pedepsită sistematic. Căci nu facem „totul“ pentru un om şi nicidecum nu facem „mereu totul”. Dar asta nu schimbă cu nimic situaţia: se simte exploatată şi se gândeşte că s-a conformat (prea mult) soţului ei, s-a mulţumit cu mai puţin şi a sperat cumva să primească, în schimb, răsplata dorită. Această speranţă s-a năruit prima, iar ea e furioasă. Furia se îndreaptă în primul rând către femeia „emancipată”. Deşi nu ştie nimic despre acea femeie, în afară de vârstă şi profesie – soţul ei refuză să răspundă la întrebările ei insistente pe această temă –, poate vorbi ore-n şir despre rivala ei.

La început m-am întrebat dacă a angajat un detectiv particular, dar am găsit absurd acest lucru, pentru că tocmai soţul ei o informase în legătură cu relaţia respectivă. Insă ea nici nu se gândise la asta. „Ştia“ pur şi simplu cum era femeia respectivă, cum sunt „aceste femei”: în primul rând, sunt complet nepricepute în afara serviciului, „nu ştiu să fiarbă niciun ou“, iar în loc de asta, se gândesc zi şi noapte cum pot fi şi mai ispititoare şi n-au nicio ruşine, desigur... Totodată însă, ea ştia precis cât de scumpe erau hainele femeii, cum arăta fizic, ce calităţi şi defecte avea. Fantasmele soţiei referitoare la rivala ei deveneau tot mai „reale” şi tot mai fantastice. Şi, fireşte, nu recunoştea mai nimic bun la această femeie, aproape totul era dezgustător. Faptul că nu-i putea smulge un cuvânt soţului despre iubita lui îi stimula şi mai mult fantasmele.

O rivală imaginară a constituit principalul interes al terapiei noastre – şi totuşi a existat şi o rivală concretă. O examinare a realităţii este extraordinar de importantă, dacă vrem să descoperim ce anume înseamnă ca partenerul să fi stabilit o relaţie tocmai cu această rivală: examinarea este importantă ca premisă a faptului că vom putea aborda constructiv gelozia. (Rivala imaginară este, bineînţeles, şi o plăsmuire lăuntrică foarte importantă.) Însă nu are sens să propunem prea devreme o asemenea examinare a realităţii, fiindcă foarte multă furie, ură şi depreciere fac imposibil iniţial ca o rivală să poată fi văzută fie şi într-o oarecare măsură dintr-un punct de vedere neutru. Este important ca ura, furia şi dragostea

rănită să poată fi exprimate înainte ca rivala să fie văzută într-un mod mai real.

La patru luni după începutul terapiei, soţia şi-a manifestat dorinţa de „a-i cere socoteală“ rivalei. Eu i-am confirmat că pot înţelege foarte bine dorinţa ei de a o vedea la un moment dat pe femeia care a preocupat-o atâta vreme aşa de intens. Eu am reformulat „dorinţa de a-i cere socoteala” în „dorinţa de a o vedea, de a o întâlni“. „Emancipata”, care propusese o asemenea întâlnire chiar de la începutul „relaţiei extraconjugale“, a fost bucuroasă s-o întâlnească. S-au întâlnit „pe teren neutru”, într-o cafenea. Pacienta mea a găsit- o pe „emancipată – aşa a numit-o mai întâi – groaznică, dar şi un pic interesantă. A impresionat-o faptul că această femeie, care era doar cu puţin mai tânără decât ea, i-a spus limpede că nu înţelege toată agitaţia, fiindcă nu vrea să-i ia soţul. Oare ea nu s-a îndrăgostit niciodată de un alt bărbat? „Emancipata” era prea directă cu ea – şi nu arăta deloc cum şi-o închipuise. Purta haine „nepotrivite“, nu avea părul vopsit, era vizibil interesată de ea – aşadar, nu era bestia nesimţită pe care şi-o imaginase. Cele două au continuat să se întâlnească. După cea de-a şasea întâlnire, pacienta mi-a spus: „Dacă n-ar fi femeie, aproape că aş spune că m-aş îndrăgosti un pic de ea.”

Aici intervine teoria lui Freud: rivala face posibilă trăirea unor sentimente homosexuale. Emancipata, care acum primeşte un nume, Luise, a emoţionat-o puternic pe soţie, Martha. Acesteia îi este ruşine de tot ce a proiectat asupra rivalei şi este pregătită să se

confrunte cu aceste proiecţii dispreţuitoare pentru femei, care corespund până la urmă unei desconsiderări a ei înseşi ca femeie. Ea constată că Luise are laturi care ar putea însemna ceva pentru soţul ei, dar nu pentru ea. Dincolo de aceasta însă, femeia respectivă are un mod de a se situa în lume pe care ea îl găseşte foarte atractiv. De asemenea, găseşte atractiv felul ei de a aborda spontan chestiuni emoţionale şi de a-şi mărturisi sieşi, cu atâta claritate, dreptul de a trăi o iubire. În plus, Luise a făcut-o să investigheze multe lucruri pe care ea le considerase evidente: De ce renunţase la atâtea dorinţe – „pentru bărbatul ei”? De ce nu luptase uneori mai mult pentru dorinţele ei, fiindcă soţul ei n-ar fi părăsit-o totuşi pentru atâta lucru?

Luise nu mai este pur şi simplu un personaj întunecat – este şi asta, dar în realitate are spontaneitatea pe care soţul ei o socotise excesivă la începutul căsniciei lor; Luise este pentru ea şi o străină fascinantă, acea *anima* care produce fascinaţie. Iar faptul de a fi îndrăgostită o face ca datorită relaţiei cu Luise să-şi descopere laturi feminine, pe care nu şi le cunoscuse anterior. Atunci, chiar ea spune la un moment dat soţului ei că poate înţelege că el s-a îndrăgostit de această femeie şi că ea se poate împăca de fapt cu această situaţie, dar trebuie să aibă sentimentul că este iubită şi ea; deci, nu mai voia să fie *singura* iubită, ci să fie *şi ea* iubită.

Luise îi va fi spus lui ceva asemănător, în orice caz, el a devenit acum gelos şi avea

impresia că soţia şi prietena s-au asociat „ca să-l debarce elegant”. Deşi nu a mai primit reproşuri, a descoperit o soţie care s-a schimbat mai mult decât îi plăcea lui.

Fireşte, rivala n-a dispărut pur şi simplu, fiindcă rivalii există nu numai pentru a resuscita relaţii împotmolite, ei trebuie să convieţuiască într-o formă oarecare. Relaţia a fost trăită în toate configuraţiile posibile, cei trei au întreprins mereu împreună şi lucruri care au reclamat multă organizare şi au declanşat o gelozie care plutea în aer. Teme precum punerea în libertate, eliberarea, furtul şi îmbogăţirea au fost întotdeauna actuale. Insă relaţiile au fost cultivate.

De ce a fost posibilă aici o rivalitate constructivă? Martha poate iubi, ea nu este una dintre femeile care trebuie să fie iubite înainte de toate şi care pierd sentimentul că sunt demne de iubire când partenerul iubeşte şi o altă femeie. În cursul terapiei, ea a învăţat măcar că merită să fie iubită. Rana n-a fost prea tăioasă, Martha nu s-a simţit depreciată suplimentar de soţul ei – şi nici exclusă din principiu.

Din păcate, atunci când izbucnesc, partenerii se raportează la sentimentele lor de vinovăţie, aşa încât îl fac „vinovat“ pe vechiul partener pentru faptul că ei „au fost nevoiţi să-şi caute pe cineva în altă parte”. Prin aceasta, partenerul tradiţional este depreciat o dată în plus. Fireşte, faptul de a se fi îndrăgostit are de-a face într-un fel cu parteneriatul iniţial, dar nu în sensul că o parte poartă toată vina, iar cealaltă este complet nevinovată. Martha a

spus clar că soţul ei a subliniat mereu faptul că pentru el relaţia lor este foarte preţioasă şi că nu-şi poate închipui viaţa fără ea – însă a neglijat-o, desigur. Aşadar, el n-a căzut în acel clivaj care adesea aduce suplimentar atât o rană, fiindcă noua parteneră este idealizată, iar cea vechea e depreciată, ceea ce favorizează pe urmă tot rivalitatea, cât şi o invidie enormă.

La aceasta se adaugă în cazul Marthei faptul că ea a învăţat de-a lungul vieţii cum să procedeze cu rănile narcisice. De cele mai multe ori, ele sunt retrăite mai târziu, aşa cum noi am trăit în copilărie şi în adolescenţă dramele geloziei. Fiind la mijloc, ca vârstă, între 5 fraţi şi ultima dintre cele 3 fete, Martha a fost detronată la 10 luni de un frate, fiul mult dorit. Reacţia ei la această detronare sau la sentimentul că nu este foarte importantă a constat în aceea că a cultivat o relaţie intensă cu o bunică. Această bunică i-a dat sentimentul că este importantă. Ea a putut sacrifica şi reprezentarea că iubirea e iubire numai atunci când eşti iubit doar tu, în mod exclusiv. Drama geloziei îşi are rădăcinile în convingerea că iubirea este autentică numai atunci când trăim o comuniune în doi, care nu are voie să se deschidă în niciun fel. Dar aceasta este o iluzie paradiziacă, deoarece n-a existat nici măcar în fragedă copilărie.

Provocarea conţinută de gelozie a putut fi acceptată de Martha graţie unui sentiment destul de pozitiv al propriei valori (considera deci că merita să fie iubită), graţie capacităţii ei de a iubi şi graţie posibilităţii, rezultate din aceasta, de a se confrunta cu rivala sa.

Martha a avut cu gelozia o relaţie de-a dreptul clasică: la început a proiectat asupra rivalei o umbră, tot ce este rău, şi s-a lăsat cuprinsă luni de-a rândul de o mare furie, pe care a exprimat-o tare şi clar. Prin furie, ea s-a apărat de intensa invidie. Furia a impulsionat-o s-o întâlnească pe rivală, adică să reunească oarecum la nivelul Eului ceea ce clivase iniţial. Întâlnirea concretă i-a arătat că în cazul rivalei era vorba despre o femeie ce putea declanşa în ea o mulţime de trăiri, o femeie care-i dădea impulsuri esenţiale pentru propria-i transformare şi pe care chiar a început s-o iubească într-un anumit fel. Precizarea că Luise, rivala, nu şi l-a dorit niciodată pentru sine pe soţul ei a venit ca o uşurare; subiectiv vorbind, Martha n-a considerat niciodată că pericolul de a fi părăsită este mare.

Faptul că se iniţiază o prietenie între trei oameni nu este atât de extraordinar. Există o cercetare făcută de Buunk[134] în Olanda în anul 1982, din care rezultă că 65% dintre cei afectaţi au vorbit personal cel puţin o dată cu rivalul despre situaţia lor şi 44% au descris-o pe cea de-a treia persoană ca aparţinând cercului lor de prieteni. Buunk a cercetat oameni între 27 şi 46 de ani.

Gelozia se naşte atunci când din punct de vedere psihologic are loc o triangulare. Cuvântul „triangulare”, extinderea unei relaţii în doi la un al treilea, este legat în psihologie de tema deschiderii, adică de un imbold spre dezvoltare. Chiar în sine, triangularea este văzută ca un progres al dezvoltării şi constituie, totodată, premisa faptului că omul devine autonom

care este şi rămâne absolut totul pentru noi. Această fantasmă poate avea legătură şi cu faptul că noi, oamenii, credem că prin iubire scăpăm de singurătatea fundamentală a existenţei umane, singurătate pe care o tot retrăim astfel – temporar, în cel mai bun caz – din când în când. Şi totuşi rămânem despărţiţi şi izolaţi.

După cum am menţionat mai sus, proiectăm această fantasmă a totalităţii şi a unităţii mai curând asupra contopirii erotico-sexuale. Pesemne că de aceea şi reacţionăm atât de alergic când partenerul are o relaţie sexuală cu altcineva. În cazul unei relaţii sentimentale, care nu implică sexualitatea şi care în sine este cel puţin la fel de „periculoasă” pentru parteneriatul iniţial, reacţionăm de obicei mult mai calm.

A FI ÎN LOC DE A AVEA

Când vrem să dominăm constructiv gelozia, lucrurile se complică din cauza principiului lui a avea sau a dreptului sexual exclusiv pe care considerăm că-l avem. Fromm vede în „principiul lui a avea" explicaţia geloziei sexuale.[135] Acum aş adăuga şi teoria sa. Ca mulţi alţii, Fromm pleacă de la ideea că noi, oamenii, suntem indivizi, adică fiinţe separate, şi că de aceea în viaţă este vorba atât despre apropierea, cât şi despre separarea şi independenţa noastră. El socoteşte că dilema oamenilor este aceea că ei caută mereu apropierea, dorind, totodată, să fie mereu independenţi. Omul are nevoie de apropiere, pentru a se simţi protejat, dar şi de independenţă, ca să se poată dezvolta şi individualiza. Această căutare a apropierii şi, totodată, a independenţei constituie o temă fundamentală a iubirii.

Pentru Fromm există două forme de iubire: iubirea în modul lui a fi şi iubirea în modul lui a avea.^[6] .Iubirea în modul lui a fi este înţeleasă de Fromm ca „activitate productivă"^. Prin aceasta, el înţelege atât propria activitate, cât şi posibilitatea înţelegerii. Aceasta este o formulare cam îndărătnică. Atunci, iubirea în modul lui a fi ar însemna să te îngrijeşti de cineva sau ceva – este vorba şi despre iubirea pentru lucruri şi idei, nu doar pentru oameni –, să fii de acord cu cineva sau ceva, să cunoşti temeinic şi să confirmi pe cineva sau ceva şi să te bucuri de asta. Scopul acestei iubiri poate fi un om, un copac, o idee. Sintetizând, Fromm spune că viaţa în modul lui a fi înseamnă „să aduci la viaţă, să

sporeşti vitalitatea"^!. Aceasta este şi principala teză a cărţii sale *Arta de a iubi:* iubire este atunci când putem spori vitalitatea altui om. Iubirea este văzută de Fromm ca un proces care reînnoieşte continuu persoana iubită, dar şi pe cea care iubeşte, şi le face să crească pe amândouă.

În ce mă priveşte, la această iubire în modul lui a fi ar trebui să se mai adauge însă aspectul romantic, fascinaţia iniţială, ce trebuie să mai strălucească iar şi iar şi despre care eu cred că este cea care chiar face posibilă această iubire ca activitate productivă şi o menţine în funcţiune. Căci, dacă transpunem în practică descrierea lui Fromm, devine evident ce program pretenţios instituie el aici: să te îngrijeşti de un om, să te interesezi realmente de el într-atât încât să şi-l cunoşti cu adevărat, să fii de acord cu el şi să-l confirmi – asta putem face foarte bine câtă vreme suntem îndrăgostiţi, presupunând că nu suntem prea narcisici, că ne interesează, deci, efectiv celălalt şi nu doar efectul nostru asupra lui. Dar când nu mai suntem îndrăgostiţi, relaţia va cere un mare efort de „a fi iubitori şi de a produce iubire.”[139] Şi tocmai asta crede Fromm: că suntem obligaţi toată viaţa să depunem acest mare efort.

Când nu facem asta fiindcă avem impresia, de exemplu, că acum am câştigat de partea noastră un om, atunci este vorba despre o iubire în modul lui a avea. Dar noi nu putem poseda iubire, este de părere Fromm, iubirea trebuie să se împlinească tot în iubire. Când

credem că avem iubire, vom încerca să-l îngrădim şi să-l controlăm pe omul pe care-l iubim, iar atunci iubirea devine „un proces ce strangulează, sufocă şi ucide, care nu poate da viaţă”[140] şi, fireşte, nu mai merită numele de iubire. De aici, consideră el, se trage dreptul exclusiv asupra trupului altui om. Deci, când nu mai iubim, ci privim dragostea ca pe o stare pe care am obţinut-o, stăruim să avem dreptul exclusiv asupra trupului omului iubit. În acest context trebuie privită şi terminologia penitenciară, pe care o putem întâlni în perimetrul geloziei: acolo „cineva intră cu forţa într-o relaţie“ şi celălalt „evadează”. Acolo, oamenii se simt „înşelaţi“, vor să „pedepsească”, însă nici nu-l „eliberează” pe celălalt. Fromm observă în continuare că situaţia socială din prezent (1976) favorizează enorm principiul lui a avea, în detrimentul principiului lui a fi. Acest lucru este problematic în măsura în care principiul lui a fi stabilizează mult mai clar valoarea proprie.

Bineînţeles, principiul lui a fi este plasat de la început în om, în sensul activităţii proprii, însă principiul lui a avea pare să fie privit ca fiind mai valoros. Fireşte, întrebarea este de ce oare această activitate proprie este limitată, de ce pare să fie atât de puţin important sentimentul vital că omul poate produce şi plăsmui ceva – chiar şi în domeniul relaţiilor interumane.

Abordarea lui Fromm este deosebit de importantă pentru mine deoarece, plecând de la conceptul său de iubire în modul lui a fi, el este de părere că putem învăţa această iubire.

El n-ar fi de acord cu ideea că cineva care nu a fost iubit în copilărie nu poate iubi ulterior şi, în consecinţă, este mai predispus la reacţii de gelozie.

De iubirea în modul lui a avea legăm ideea de proprietate. Ceea ce avem ne poate fi şi luat însă. Desigur, lucrurile nu stau nicidecum astfel încât, dacă am reuşi să iubim mai mult în modul lui a fi, am avea mai puţine temeri legate de despărţire, numai că atunci am proceda altfel, fără atâtea reproşuri şi fără a-i mai produce atâtea sentimente de vinovăţie celui „vinovat”, dovedindu-ne plini de înţelegere, fără a scoate din discuţie doliul. Dar acum devine evident: iubirea în modul lui a fi presupune un sine originar suficient de dezvoltat. Totuşi ar putea fi valabil şi contrariul: când încercăm să iubim în modul lui a fi, în ciuda oricăror regrese, trăim o relaţie vie, plină de dragoste şi atunci ne dezvoltăm tot mai mult sinele originar.

Când îi cerem cuiva să ne garanteze valoarea proprie, pe care presupunem că o avem, la durerea despărţirii se adaugă sentimentul că ne-am pierdut şi pe noi înşine. Asta ne face să fim extrem de manipulabili într-o relaţie: la cea mai uşoară ameninţare cu o posibilă despărţire suntem gata să cedăm. Dar aceasta este o raportare neproductivă la gelozie; este mai degrabă o încercare de a împiedica apariţia a ceva productiv într-o relaţie. Productiv în situaţia respectivă poate fi apoi faptul că un asemenea om se trezeşte părăsit sau exclus, devine depresiv şi află cu ajutorul terapiei că are o valoare în sine.

SENTIMENTELE DE VINOVĂŢIE

Sentimentele de vinovăţie constituie o altă temă în cadrul geloziei. Deoarece, după „principiul lui a avea”, a iubi un om înseamnă că acesta este o posesiune exclusivă, o astfel de posesiune poate fi furată. Există un hoţ şi, la drept vorbind, chiar şi un complice, iar ei sunt vinovaţi că s-a alterat un sentiment pozitiv al vieţii şi că, în consecinţă, ne simţim jalnic.

Fireşte, lucrurile stau astfel încât, ori de câte ori se deschide o relaţie în doi, sentimentul intimităţii este tulburat. Acest climat de intimitate provine din perioada primei îndrăgostiri, când ne-am contopit împreună, trăind astfel minunate sentimente de fericire, de calm şi vitalitate, sentimentele totalităţii, care transmit şi o mare siguranţă. Desigur, am dori să trăim cât mai des asemenea sentimente şi să le păstrăm cât mai mult, dar acestea se schimbă şi ele când relaţia nu este deschisă. De altminteri, orice formă de intimitate între doi oameni este de fiecare dată una foarte specială. Schimbarea acestor sentimente de intimitate este resimţită ca o pierdere şi, în loc să fim îndoliaţi, facem reproşuri: cineva trebuie să fie vinovat şi de cele mai multe ori acesta este „celălalt”.

În contextul sentimentelor de vinovăţie, propriile fantasme referitoare la despărţire joacă un rol însemnat. Fantasmele privitoare la despărţire semnifică repunerea în prim-plan a vieţii proprii. Aici nu este vorba încă despre nişte fantasme referitoare la despărţire care au de-a face cu o proiecţie a geloziei, dar ele sunt – fie şi imaginar – trepte pregătitoare în

acest sens. De obicei, ele se fac auzite când oamenii povestesc cuiva, culpabilizându-se puternic, că au avut relaţii sexuale voluptuoase cu partenerul, însă s-au gândit în acelaşi timp la altcineva. Acest lucru este resimţit ca o trădare, o înşelare, dar pentru că de cele mai multe ori nu se vorbeşte despre asta, trădarea nu prea are urmări. Dacă însă amândoi vorbesc despre aşa ceva şi au avut aceeaşi experienţă, devine evident pentru ei că n-au avut relaţii extraconjugale în afară, ci, ca să spunem aşa, înăuntru, în psihicul lor. Guggenbuhl[141] vorbeşte în acest context despre existenţa unei sexualităţi a cuplului, creată împreună de cei doi parteneri, şi despre existenţa unei sexualităţi individuale. Iar această sexualitate individuală, care nu poate fi împărtăşită cu partenerul, semnifică faptul că noi componente ale personalităţii intră şi ele în joc, dar ele sunt, de regulă, fantasme sexuale cu „un partener visat”. În această măsură avem realmente relaţii extraconjugale în psihicul propriu, când ne imaginăm un alt partener, pe care-l înţelegem, de regulă, ca dorinţă de a avea un alt partener real. În fond, aceasta constituie o tentaţie de a aprofunda şi a extinde propria personalitate.

Fantasmele referitoare la despărţire au o mulţime de funcţii; de obicei, ele se află în slujba individuaţiei, a nevoii de a fi noi înşine. Însă ele declanşează şi teama de despărţire, care ne face să nu transpunem în realitate cu prea multă frivolitate fantasmele privitoare la despărţire. Teama de despărţire are grijă să nu cedăm în faţa oricărei fascinaţii ce ni se

oferă, ci mai ales în faţa fascinaţiilor inevitabile. Când transpunem însă în realitate aceste fantasme referitoare la despărţire, un potenţial partener „interior“ se transformă brusc într-un rival exterior concret pentru partener. Iar atunci, vina devine evidentă, omul care evadează devine vinovat, iar cel „fidel” este o victimă nevinovată. Deseori însă, omul care evadează n-are de ales în mod efectiv: ajunge vinovat fie faţă de relaţia tradiţională, fie faţă de el însusi.

Dintr-o perspectivă morală asupra geloziei se spune mereu că, dacă şi-ar da destulă osteneală şi n-ar fi stăpâniţi atâta de plăcere, oamenii ar putea rămâne totusi la relaţiile pe care le-au ales cândva. Aşadar, ar putea, dacă ar vrea. – Această mentalitate – generată de teamă, fireşte – oferă prea mult spaţiu de manevră liberului- arbitru şi nu ia în serios faptul că în psihicul nostru sunt însufleţite mereu noi componente ale personalităţii şi că acestea ne întâmpină adesea sub un chip fascinant al lumii exterioare. Noi suntem întotdeauna buni de o surpriză chiar şi pentru noi înşine. Nu este posibil să refulăm pur şi simplu orice fascinaţie; în mod frecvent, tot ce e mai viu în psihicul nostru se manifestă într-o fascinaţie. O refulare a fascinaţiei poate duce pe urmă la depresii, la boli fizice şi alte simptome. Desigur, acest lucru nu este valabil pentru oamenii care provoacă gelozia, numai ca să nu trebuiască să devină ei înşişi geloşi. În cazul în care astfel de oameni au sentimente de vinovăţie, ele au sensul de a-i presa să-şi asume conştient răspunderea pentru problema lor de

gelozie. Din punctul de vedere al partenerului „părăsit”, de cele mai multe ori este evident cine este vinovat. Tocmai această stabilire a vinovatului face însă ca sentimentele de gelozie să fie prost elaborate.

În cazul geloziei este vorba despre elaborarea unei pierderi – efective sau presupuse. Putem elabora pierderile trăind în mod deschis diferite sentimente specifice doliului. În timpul doliului ne organizăm, revenind de la sinele relaţiei la cel individual. Asta se întâmplă când admitem mai întâi diverse sentimente legate de doliu. Şi care ne duc apoi la un proces psihic în cursul căruia urmează să descoperim care a fost, în ceea ce ne priveşte, chintesenţa relaţiei, ce a trezit în noi un partener şi la ce nu trebuie să renunţăm, chiar dacă l-am pierdut pe omul care a declanşat totul. Este un proces de durată şi dureros.^jZ

Într-o situaţie de gelozie este posibil să nu fi pierdut definitiv partenerul, însă relaţia nu mai este cea de dinainte. Sentimentele de doliu ar aduce în orice caz necesara introspecţie. Or, tocmai această introspecţie poate fi împiedicată când proiecţia sentimentelor de vinovăţie blochează procesul doliului. Oare pentru ce să fim îndoliaţi când partenerul este vinovat totuşi într-un mod atât de evident? Proiecţia sentimentelor de vinovăţie blochează procesul doliului fiindcă astfel este exclusă întrebarea despre cât am contribuit noi la situaţia respectivă. Acesta este şi motivul pentru care anumite forme de gelozie sunt inabordabile din punct de vedere terapeutic: cel care vrea să i se confirme prin terapie că este

nevinovat, dar că partenerul este vinovat, rămâne captivul acestui reproş, iar vinovatul stă în închisoarea vinovăţiei – posibil, pe viaţă. Dar şi partenerul care „prescrie” vina stă până la urmă în această închisoare a vinovăţiei, pentru că relaţia nu se mai poate dezvolta astfel. Componenta proprie care a provocat situaţia de gelozie nu este atât de vizibilă; de aceea nu poate fi acceptată nici provocarea la dezvoltare, pe care o conţine orice situaţie de gelozie. Totodată, rămânem prinşi (de obicei dezgustaţi) într-o relaţie inexistentă, de fapt. Este posibil ca amândoi să trăiască în comun sentimentul vinovăţiei: reproşul vinovăţiei şi conştiinţa acesteia îi ţine la un loc şi constituie o bună apărare împotriva temii de despărţire şi a dorinţei de despărţire.

În cazul sentimentelor de vinovăţie ne putem întreba mereu ce teamă şi ce agresiune implică ele. Aşa cum am menţionat deja de mai multe ori, teama este teama de despărţire, iar agresiunea este potenţialul de energie care ar fi necesar pentru schimbarea relaţiei. Când un cuplu rămâne prins într-o vinovăţie reciprocă, el nu se va mai despărţi, dar nici nu se va mai regăsi cu adevărat – el va trăi într-un mormânt al relaţiei.

Abordarea problemei vinovăţiei se complică dacă plecăm de la iubirea în modul lui a fi, aşa cum sugerează Fromm. Aici nu se mai pune întrebarea cine a rupt contractul, cine a acţionat împotriva unei convenţii, ci cum au interacţionat cei doi că s-a ajuns în această situaţie. Responsabilitatea pentru situaţia respectivă ar trebui asumată de amândoi. Dacă

partenerii încep să se accepte astfel, în multe situaţii de consiliere devine evident că nu s-a vorbit despre o mulţime de lucruri – din teama de despărţire. Pentru a împiedica apariţia unor confruntări în care doi oameni care se iubesc se situează pe poziţii separate – ceea ce chiar ar face posibil ca după aceea să se poată înţelege din nou ca o unitate –, nu se abordează deloc o mulţime de probleme şi dorinţe.

Cu cât sunt evitate aceste despărţiri cotidiene şi cu cât mai puţin ni se permite să rămânem noi înşine în cadrul unei relaţii, cu atât mai mult relaţia va trebui să se deschidă şi către alţii, iar câteodată, tocmai aşa, relaţia iniţială este realmente pusă în pericol. A ne contopi şi a rămâne tot noi înşine, a ne solidariza şi a accentua individualitatea ţin pur şi simplu de condiţia umană. În relaţiile strânse în care vrem cu adevărat să ne implicăm împreună vor sta, pe rând, în prim-plan când sinele cuplului, când sinele individual. Această retragere mai pronunţată către sinele individual este percepută ca o despărţire, dar tocmai asemenea despărţiri sunt cele care permit şi reapariţia unei apropieri.

---

[127] Cf. Pogorzelski-Oertli, Ch., 1988: *Der Wandel im Verständnis des Ödipuskomplexes, mit besonderer Berücksichtigung von Rivalität und Eifersucht,* Teză doctorală, Universitatea din Zürich, p. 251.

[128] *Ibid.*

[141] Guggenbühl-Craig, A., 1976: „Jungsche Psychologie und Psychopathologia Sexualis”, în *Zeitschrift für Analyt. Psychol.,* 7, 2, pp. 110-122.

[142] Cf. Kast, 1982: *Trauern.*

Gânduri de final

Când ne aflăm în faţa unor oameni cu adevărat geloşi, care exprimă clar faptul că partenerul nu trebuie să aparţină în niciun caz altcuiva şi, eventual, nu are voie nici măcar să se intereseze de altcineva sau să se lase inspirat de alţii, atunci am impresia că aud fraza: „Eu sunt Domnul, Dumnezeul tău, şi nu trebuie să ai alţi zei alături de mine.” Şi îmi pun întrebarea în ce măsură am interiorizat noi această relaţie de dragoste dintre Dumnezeu şi poporul său, existentă în *Vechiul Testament.* Sunt atâţia oameni aşa de nesiguri de propria lor valoare încât cred că trebuie să fie un fel de Dumnezeu pentru alţii? Sau idealizarea se asociază cu îndrăgostirea şi ne face să-l vedem pe partener, dar şi pe noi înşine aşa cum „ne va fi avut în vedere Dumnezeu”?[143] Totuşi, chiar dacă am dori să salvăm această idealizare şi sentimentele romantice ale iubirii legate de ea, ne dă asta dreptul să îngrădim omul iubit?

Invidia şi gelozia au în comun faptul că ele prosperă pe măsură ce sentimentul propriei valori devine tot mai precar, precum şi pe măsură ce aceste sentimente negative trebuie să fie compensate cu idei megalomane. Dacă reuşim să le consolidăm pe acestea din urmă sub aspect moral-ideologic – ca imperativ al unei fidelităţi înţelese cam problematic –, nici nu mai trebuie să cercetăm o asemenea atitudine.

Dar raportarea la gelozie e greu de ocolit. Sentimentele de gelozie sunt inevitabile. Dacă situaţiile de gelozie ar putea fi înţelese ca o perturbare, ca o provocare, dar şi ca o

—, de a fi solidar cu ei şi de a făuri ceva în această solidaritate cu ei, dar şi de a nu considera că tot ce se întâmplă este îndreptat împotriva noastră –, ci de a lua în calcul, cu generozitate, şi problemele întregului vieţii. Viaţa, în ansamblu, nu poate fi lipsită nici de bucurie şi nici de recunoştinţă.

[143] Cf. Kast, 1984: *Paare.*

Bibliografie

Aichele, W. (ed.), 1973: *Zigeunermärchen (Märchen der Weltliteratur),* Diederichs, Düsseldorf/Köln.

Bank, S.P./Kahn, M. D, 1989: *Geschwister-Bindung,* Junfermann, Paderborn.

Baumgart, H., 1988: *Liebe, Treue, Eifersucht. Erfahrungen und Lösungsversuche im Beziehungsdreieck,* Rowohlt, Reinbek bei Hamburg.

Bischof-Köhler, D., 1989: *Spiegelbild und Empathie. Die Anfänge der sozialen Kognition,* Huber, Bern/Stuttgart/Toronto.

Bollnow, O.F., 1956: *Das Wesen der Stimmungen,* ed. a III-a, revăzută şi adăugită, Klostermann, Frankfurt/M.

Briggs, J./Peat, F.D., 1990: *Die Entdeckung des Chaos. Eine Reise durch die Chaos-Theorie,* Hanser, München/Wien.

Buunk, B., 1982: „Strategies of jealousy. Styles of Coping with extramarital involvement of the spouse", în: *Family Relations,* 31.

Cohen, B., 1995: *Der ganz normale Neid. Positiver Umgang mit einem verdeckten Gefühl,* dtv, München.

DSM-III-R, 1989: *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen,* prelucrare germană de H.U. Wittchen ş.a., Beltz, Weinheim/Basel.

Freud, S., 1921/2013: „Massenpsychologie und Ich-Analyse”, în: *Freud Studienausgabe,* vol. IX: *Fragen der Gesellschaft. Ursprünge der Religion,* ed. a Xl-a, S. Fischer, Frankfurt/M. [„Psihologia maselor şi analiza Eului”, în *Opere esenţiale,* vol. 9, Editura Trei, Bucureşti, 2010].

Freud, S., 1922/2007: „Über einige neurotische Mechanismen bei Eifersucht, Paranoia und Homosexualität”, în: *Freud Studienausgabe,* vol. VII: *Zwang, Paranoia und Perversion,* ed. a Vlll-a, corectată, S. Fischer, Frankfurt/M. [„Despre mecanisme nevrotice în gelozie, paranoia şi homosexualitate”, în *Opere esenţiale*, vol. 7, Trei, Bucureşti, 2010].

Freud, S., 1923/2012: „Das Ich und das Es. Die beiden Triebarten”, în: *Freud Studienausgabe,* vol. III: *Psychologie des Unbewußten,* ed. a XI-a, S. Fischer, Frankfurt/M. [„Eul şi Se-ul”, în *Opere esenţiale,* vol. 3, Editura Bucureşti, 2010].

Fromm, E., 1941a/1989: „Die Furcht vor der Freiheit”, în: *id., Gesamtausgabe,* vol. 1: *Analytische Sozialpsychologie,* dtv, München. *[Frica de libertate,* Editura Trei, Bucureşti, în curs de apariţie].

Fromm, E., 1959/1989: *Der kreative Mensch,* în: *id., Gesamtausgabe,* vol. 9, *Sozialistischer Humanismus und humanistische Ethik,* dtv, München.

Fromm, E., 1964/1989: *Die Liebe zum Toten und die Liebe zum Lebendigen,* în: *Gesamtausgabe,* vol. 2: *Analytische Charaktertheorie,* dtv, München.

Fromm, E., 1976/1989: „Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft”, în: *Gesamtausgabe,* vol. 2: *Analytische Charaktertheorie,* dtv, München. [*A avea sau a fi?,* Editura Trei, Bucureşti, 2013].

Grant, M./Hazel, J., 1980: *Lexikon der antiken Mythen und Gestalten*, dtv, München.

Grosskurth, Ph., 1993: *Melanie Klein. Ihre Welt und ihr Werk,* Verlag Internat. Psychoanalyse, Stuttgart.

Guggenbühl-Craig, A., 1976: *Jungsche Psychologie und Psychopathologia Sexualis,* în: *Zeitschrift für Analyt. Psychol,* 7, 2.

Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens, 1927/2000: vol. 1: Aal – Butzemann, Walter de Gruyter, Berlin.

Hoffmeister, J., 1955: *Wörterbuch der philosophischen Begriffe,* Meiner, Hamburg.

Hubback, J., 1988: *People Who Do Things To Each Other. Essays în Analytical Psychology,* Chiron, Wilmette, IL.

Izard, C.E., 1981: *Die Emotionen des Menschen. Eine Einführung în die Grundlagen der Emotionspsychologie,* Beltz, Weinheim/Basel.

Jacobson, E., 1978: *Das Selbst und die Welt der Objekte,* Suhrkamp, Frankfurt/M.

Kast, V., 1982: *Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses,* Kreuz, Stuttgart (ed. a II-a a noii ediţii adăugite [ed. integrală a XXXVI-a], Kreuz, Freiburg im Breisgau, 2014).

Kast, V., 1984: *Paare. Beziehungnsphantasien oder Wie Götter sich în Menschen spiegeln,* Kreuz, Stuttgart (ediţia nouă sub titlul: *Paare. Wie Phantasien unsere Liebesbeziehungen prägen,* Kreuz, Stuttgart, 2009).

Kast, V., 1990: *Die Dynamik der Symbole. Grundlagen der Jungschen Psychotherapie,* Walter, Olten (ed. a VIII-a, Patmos, Ostfildern, 2012).

Kast, V., 1991: *Freude, Inspiration, Hoffnung,* Walter, Olten (ed. a VIa, Patmos, Ostfildern, 2013).

Kast, V., 1992: *Die beste Freundin. Was Frauen aneinander haben,* Herder, Freiburg im Breisgau (ed. a IX-a, dtv, München, 2005).

Kast, V., 1994: *Vater-Töchter, Mutter-Söhne,* Kreuz, Stuttgart (ed. a IV-a a ediţiei noi, Kreuz, Freiburg im Breisgau, 2012). *[Fiicele tatălui, fiii mamei,* Editura Trei, Bucureşti, 2014].

Kast, V., 1994: *Sich einlassen und loslassen. Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung*, Herder, Freiburg im Breisgau (ed. a XXII-a, 2012).

Kernberg, O.F., 1978: *Bordeline-Störungen und pathologischer Narzißmus,* Suhrkamp, Frankfurt/M.

Kernberg, O.F., 1988: *Innere Welt und äußere Realität. Anwendungen der Objektbeziehungstheorie,* Verlag Internat. Psychoanalyse, München, Wien.

Klein, M., 1957: *Envy and Gratitude. A Study of Unconscious Sources,* Tavistock, Londra.

[Invidie şi recunoştinţă, Editura Trei, Bucureşti, 2008].

Klein, M./Riviere, J., 1937/1989: *Seelische Urkonflikte. Liebe, Haß und Schuldgefühl,* Fischer TB, Frankfurt/M.

Krebs, D./Adinolfi, A.A., 1975: *Physical attractiveness, social relations and personality style,* în: *Journal of Personality and Social Psychology*, 31.

Krüger, W., 1989: *Der alltägliche Neid und seine kreative Überwindung, Mit Streifzügen durch die Kulturgeschichte,* Reinhardt, München/Basel.

Kruse, O., 1991: *Emotionsentwicklung und Neurosenentstehung. Perspektiven einer klinischen Entwicklungspsychologie,* Enke, Stuttgart.

Kutter, P., 1994: *Liebe, Haß, Neid, Eifersucht. Eine Psychoanalyse der Leidenschaften,* Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen/Zürich.

Laing, R.D., 1960: *The Divided Self. A Study of Sanity and Madness,* Tavistock, Londra.

Loch, W., 1981: *Kommunikation, Sprache, Übersetzung*, în: *Psyche*, 35.

Mahler, M.S., 1972: *Symbiose und Individuation. Psychosen im frühen Kindesalter,* Klett-Cotta, Stuttgart.

Martin, G.M., 1982: „Neid und Eifersucht. Biblische Diagnosen und Perspektiven ihrer Überwindung”, în: Pflüger, P.-M. (ed.): *Neid, Eifersucht, Rivalität. Vom konstruktiven Umgang mit Bösem,* Bonz, Fellbach.

Spinoza, B. de, 1963: *Die Ethik nach geometrischer Methode dargestellt,* partea a III-a, Meiner, Hamburg. *[Etica,* Editura Ştiinţifică, Bucureşti, 1957].

Segal, H., 1964/1983: *Melanie Klein. Eine Einführung în ihr Werk,* Fischer TB, Frankfurt/M.

Stein, M., 1990: „Sibling rivalry and the problem of envy”, în: *J. Analyt. Psychol.,* 35.

Stern, D.N., 1992: *Die Lebenserfahrung des Säuglings,* Klett-Cotta, Stuttgart (ed. a X-a, 2010).

Willi, J., 1975: *Die Zweierbeziehung,* Rowohlt, Reinbeck bei Hamburg (ed. nouă revizuită şi adăugită, 2012).

Williams, M., 1974: „Success and failure în analysis”, în: *The Proceedings of the Fifth International Congress for Analytical Psychology,* Putnam, New York.

Wurmser, L., 1993: *Das Rätsel des Masochismus. Psychoanalytische Untersuchungen von Über-Ich-Konflikten und Masochismus*, Springer, Berlin ş.a. (ed. a II-a corectată, ediţie nouă, Psychosozialverlag, Gießen, 2008).

Table of Contents